



Fastose testimonianze dell'antichità romana e bizantina ... Ammalianti borghi collinari che richiamano il Medio Evo ... Concerti degni delle sale viennesi ... Abbondanza di frutti marini provenienti da acque pure e limpide, pregiati tartufi, prosciutto istriano e selvaggina ... Piatti tradizionali da ricette scrupolosamente preservate ... Squisite prelibatezze minuziosamente servite in ristoranti raffinati, altresì piatti tradizionali in rustiche konobe o taverne locali ... Vini premiati ... Le specialità e le strade del vino istriane sono interessanti da scoprire durante tutto l'anno, in particolare in primavera e in autunno, quanto la natura è particolarmente generosa.

Cucina, vino e cultura istriana



LA GASTRONOMIA

Oggidì la gastronomia istriana presta particolare attenzione ai prodotti locali di stagione, preparati in modo semplice. Tali prodotti sono gustose testimonianze delle numerose civiltà che popolavano questa penisola, creando un'innequivocabile atmosfera mediterranea.

Nata e cresciuta in Istria fino all'età di 12 anni, Lidia Bastianich ha sortito grande successo negli Stati Uniti. A 24 anni apre il primo ristorante - Buonavia, di lì a poco seguito dalla Villa Secondo nel Queens. Segue, nel 1981, il rinomato ristorante Felidia nel Manhattan, nel quale Lidia, ormai famosa, prepara i piatti della propria giovinezza: la iota, l'insalata di polpi, vari sughi, i fusi, la polenta, i krafi ... Grande amante della gastronomia, con cinque libri pubblicati, conduce un proprio programma in TV. Promotrice delle cucine regionali, in particolare di quella che le è rimasta impressa ancora dall'infanzia e che, a modo suo, interpreta nel libro "Lidia's Italy".



SPECIALITÀ DI MARE



Il litorale istriano è gremito dei più svariati tipi di pesce, granchi e crostacei. Viene naturale aspettarsi che col pesce, qui si preparano eccellenti zuppe, brodetti, frittiture varie, e poi lessato o alla griglia, di solito accompagnato da bietole e patate bollite in acqua bollente. Il pesce viene accompagnato da vari antipasti caldi o freddi: granchi, insalate di polpi oppure risotti al nero di seppia.

CROSTACEI E MOLLUSCHI

Astici, scampi, granchi, cappesante, ostriche, vongole e dondoli, oltre a polpi, calamari e seppie. Si consumano cotti, crudi, alla brace oppure utilizzati come ingrediente principale di gustosi sughi e buzare, accompagnati da pasta o riso.

GRANCEVOLE

Specialità locale. Una grancevola offre appena una manciata di polpa. I pescatori istriani un tempo le preparavano in modo da gettarle crude nelle braci di ramoscelli di vite.

SCAMPI

Vengono pescati durante tutto l'anno, ma soprattutto in maggio ed in giugno. La pesca migliore si ottiene di notte con la luna piena, quando gli scampi abbandonano il loro nascondiglio nella sabbia e partono alla ricerca del cibo. Le autentiche dimore dello scampo sono le acque di canale del nord Adriatico, ed in particolare nel vicino Golfo Quarnerino. Per questo motivo, spesso lo chiamano anche il granchio del Quarnaro. Lo scampo pescato nelle acque Quarnerine è un'autentica prelibatezza ed un'immane offerta di numerosi ristoranti istriani. Viene preparato in diversi modi: cotto, fritto, in umido (buzara), avvolto nel prosciutto istriano, allo spiedo, impanato, marinato e, ultimamente si usa molto servirlo crudo, condito con appena due, tre gocce di eccellente olio extravergine d'oliva istriano.





Specialità a base di pesce - ristoranti consigliati:

VALSABBION

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

MILAN

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

BLU

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

DAMIR & ORNELLA

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

ČOK

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

CAPPESANTE

solitamente la troviamo nelle vicinanze di confluenze d'acque dolci. La costa occidentale istriana, ed in particolare i luoghi nei pressi della foce del fiume Quieto sono le zone più note di pesca di cappesante d'alta qualità. Si possono pescare durante tutto l'anno, soprattutto d'inverno, quando sono più gustose.

IL PESCE

sogliole perfettamente fresche, scorfani, branzini, orate e le sarde contribuiscono in modo decisivo al sano nutrimento istriano. Il pesce viene preparato nel brodetto (passata di pomodoro, aglio, vino bianco e limone), cotto, alla brace, con patate in forno oppure sotto la campana, ed infine crudo.

LA SARDELLA

è l'autentica rappresentante della cucina mediterranea, pesce particolarmente gustoso e nutriente, essendo molto delicato. Se ne consiglia il consumo unicamente quando è ancora fresco. Specialità molto economica, solitamente viene preparata alla griglia o fritta in olio, ma si può anche salare, marinare oppure conservare in olio d'oliva. Considerandone l'alto tasso di acidi grassi omega-3, similmente al salmone selvatico, i medici ne consigliano il consumo almeno due volte a settimana.

SPECIALITÀ DELLA ZONA INTERNA DELL'ISTRIA



A seconda dalle stagioni, le specialità più comuni della zona interna dell'Istria sono vari tipi di funghi commestibili, oltre al pollame, al coniglio, all'agnello oppure alla selvaggina. Con la selvaggina (solitamente lepri, fagiani, caprioli o cinghiali) vengono preparati sughi corposi, serviti con fusi, gnocchi o polenta nostrana.

COTTURA SOTTO LA CAMPANA

modo tradizionale di preparare il cibo sul focolare (focolare), prevalentemente utilizzato nella parte interna dell'Istria. Di solito viene utilizzato un recipiente di terracotta oppure di ferro ed un apposito coperchio detto peka o čripnja (campana). Il recipiente viene riempito con carne, pesce o polpo, aggiungendoci patate, spezie e verdure, coperto con la campana che a sua volta viene riscaldata con la brace dal focolare. Oltre al perfetto equilibrio dei sapori, dalla lenta preparazione – che già da tempi remoti contraddistingue questo modo di preparare il cibo – si ottiene un cibo sostanzioso con carne e verdure morbide e gustose.

IL TARTUFO

prelibata delizia istriana e prodotto di spicco del comprensorio gastronomico regionale. Tra gli oramai famosi Tuber Magantum Pico, il pregiato tartufo bianco, e quello nero, il Tuber Melanosporum, spesso si annoverano esemplari di fama mondiale. I tartufi si trovano con l'ausilio di cani appositamente addestrati, e se volete assaporare le brezze della cerca del tartufo, cimentatevi nella ricerca guidata del nobile tubero che qui da noi è possibile. Il tartufo fresco è reperibile tutto l'anno, ed il periodo migliore per il pregiato tartufo bianco è da settembre a dicembre. I tartufi sono molto aromatici, contraddistinti da complessi odori di terra, e da sempre gli sono attribuite qualità afrodisiache.

Chef famosi provenienti da tutta Europa e dagli Stati Uniti d'America partecipano al Tartufo d'oro, cena di gala che si svolge in Istria, ogni anno verso la metà di ottobre. Le altre attrazioni del periodo autunnale sono le cerche guidate del tartufo e le numerose fiere e aste del tartufo. La preparazione del tartufo è molto semplice; viene tagliato a lamelle sottili sulle frittate, patate, polenta o sui gnocchi.



SPECIALITÀ DELLA ZONA INTERNA DELL'ISTRIA



Specialità a base di carne, funghi e altri prodotti dell'interno - ristoranti consigliati:

SAN ROCCO

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

MORGAN

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

ZIGANTE

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

MARINO

Kremenje 96b, 52462 Momiano (Buie)
Tel.: (0)52 779 047

TOKLARIJA

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

ASPARAGI SELVATICI

Specialità primaverile che viene raccolta da tutti, dai giovani e da quelli meno giovani. Solitamente si preparano nella frittata di uova, o con la spaletta (scapola) nel modo a 'giravolta', oppure in insalate di primavera, aggiungendo uova bollite in acqua tagliate a pezzetti.

LA MINESTRA

La regina della cucina tradizionale dell'interno istriano. Brodo molto denso con fagioli, patate e verdure di stagione; finocchio, orzo o bobici (granturco novello), alla quale vengono aggiunti pezzi di pancetta, prosciutto oppure l'osso del prosciutto. La jota è la cosiddetta minestra invernale, che viene preparata con crauti o con barbabietole acide.

IL PROSCIUTTO

La gustosa specialità istriana, il prosciutto stagionato in modo naturale, dall'odore più intenso e aromatico di quello italiano. Come da tradizione, i maiali vengono nutriti in modo particolare, e la carne viene fatta asciugare per un anno sulla bora (il freddo vento nordorientale). La segreta ricetta sul come combinare le spezie quali; sale, pepe, foglie di alloro, rosmarino e a volte aglio (ma mai nitrati, nitriti o fumo chimico), viene oramai tramandata da generazione a generazione. Fette di prosciutto novello fritte (o meglio dire scaldate) sull'olio d'oliva, con l'aggiunta di un po' di malvasia, sono un tipico modo istriano di preparare il prosciutto.

OMBOLO

Zarebnjak, ombolo o žlomprt sono i nomi più comuni in Istria della lombata di maiale, carne separata dall'osso e lasciata intera, ricoperta con sale, pepe tritato e foglie d'alloro finemente tritate, stagionata (esclusivamente sull'aria) per un periodo di due, fino a tre settimane.





IQ e malvasia istriana? Suona bene, ma questa volta non si tratta soltanto di una bella storia. Quello che si trova di fronte a voi è un articolato sistema di controllo della qualità del vino: la Malvasia istriana. Negli ultimi tre anni è stato tracciato un percorso dall'idea fino all'attuazione di un dettagliato sistema di controllo. Abbiamo seguito l'esempio delle più importanti regioni vinicole Europee che stanno cercando di promuovere quello per cui sono uniche e speciali.



IL VINO ISTRIANO

L'Istria è la regione che ha la più lunga tradizione vitivinicola in Croazia. Per questo motivo è d'obbligo provare i vini istriani. Gli antichi Greci e i Romani lodavano la qualità dei vini istriani. La malvasia giunse da queste parti nel 400 ad opera dei navigatori Veneziani. Nel 1875, durante l'Impero Austro-Ungarico, in Istria erano piantati oltre 33 mila ettari di vigneti.

Come nel caso di altre regioni vinicole europee e americane, la fillossera fermò l'incalzante sviluppo delle tecniche vitivinicole, provocando tra l'altro rendite minori. In questo momento in Istria vengono coltivati 5.100 ettari di vigneti, il 70 per cento dei quali con uva bianca ed il rimanente 30 per cento con uva rossa. La maggior parte dell'uva bianca è rappresentata dalla Malvasia istriana e dal Moscato di Momiano, che vengono solitamente coltivati nelle zone collinari dell'Istria occidentale. Tra le varietà rosse, prevale il terrano.

LA MALVASIA

Il vino principale istriano per eccellenza, ha un colore che passa dal paglierino al dorato. È da paragonarsi al Chardonnay. L'odore che emana inizialmente si associa al fiore d'acacia, la malvasia si sposa al meglio con i frutti di mare. A iniziare dagli anni 70 del secolo scorso, studi intensi e la continua ricerca del prodotto di qualità hanno portato all'introduzione di una pigiatura più leggera dell'uva, alla fermentazione a freddo, ed all'invecchiamento in botti di legno. Dopo l'introduzione del marchio comune IQ – Qualità istriana, altresì di severi standard da rispettare, sia nel vigneto che nella cantina, le eleganti e fresche note della malvasia istriana hanno meritatamente ottenuto il riconoscimento internazionale.

IL MOSCATO

Gli esperti lo considerano tra i migliori vini istriani. Colore dorato, fragranza fiorita e sapore complesso, è altamente apprezzato tra i buongustai.

IL TERRANO

Di colore rosso rubino, con aroma e gusto pieno e fruttato, ai suoi tempi lo lodava pure Giacomo Casanova. In modo eccellente compensa i cibi calorici, i gulas nostrani, i sughi e la selvaggina.

L'OLIO D'OLIVA ISTRIANO



Marco Valerio Marziale (40 – 103), il maggior scrittore romano di epigrammi di origini spagnole, lasciò in eredità i più sontuosi complimenti all'olio istriano. Magnificando la sua Cordoba, così esclamò: Uncto Corduba laetior Venafro, Histria nec minus absoluta testa. – Cordoba, tu che sei più fertile dell'untuoso Venafro e perfetta quanto l'olio d'Istria.

Non c'è niente di simile a codesto fluido, esso è semplicemente imparagonabile: il vero simbolo del Mediterraneo, della salute, del piacere gastronomico ed infine, della pacata ed agiata vecchiaia. Esso si espande superbo e scuro, dal sapore amarognolo, dalla squisita fragranza, tramutato nell'eccelso accompagnatore di cibi prelibati. È la più pregiata oleosità tra gli alimenti dell'uomo. Prodotto per la cura del corpo, per alleviare i dolori, secondo molti – è l'elisir di vita. Il frutto divino. Oro che cola.

Ma cosa si cela dietro a codeste lodi sovranaturali? L'olivo! L'olio! L'olio degli uomini e degli dei! L'olio d'oliva. L'olio della misericordia e dell'unzione. L'albero sovrano. La pianta del mito e della Bibbia. Simbolo della pace. Rito cristiano e giorno di festa: simbolo che annuncia la Pasqua, rimedio ed emblema dell'Istria. Alla mitologia greca piace sostenere la seguente nascita dell'ulivo: la dea Atena, durante una gara con Poseidone, gettò una goccia d'acqua su di una roccia, e qui sorse l'ulivo.

Da millenni, l'Istria fu superbamente contraddistinta dall'ulivo. Risalendo ai tempi dei Greci e dei Romani, le prime testimonianze scritte e legate alla nostra penisola - le dobbiamo all'ulivo ed al suo olio. In quell'epoca - per chi si vuol fidare o meno - l'olio istriano vantava l'appellativo di migliore tra gli oli, ed alla sua qualità tutti gli altri volevano paragonarsi. Oggi siamo testimoni di una forte crescita dell'olivicoltura istriana. Sul territorio istriano ci sono un milione di piante d'olivo con varietà, in prevalenza autoctone, quali; la bianchera istriana, la carbonazza, busa, rosignola. Negli ultimi anni i produttori istriani sono sempre più presenti nell'unica guida mondiale dei migliori oli d'oliva: L'Extravergine. Per questo motivo la produzione dell'olio d'oliva in Istria è diventata una questione di prestigio.

