

GOURMET E-BOOK
**ALLA SCOPERTA DEI COLORI
E SAPORI DELL'ISTRIA
NORDOCCIDENTALE**



...in all the colours of Istria

**UMAGO
UMAG**

**CITTANOVA
NOVIGRAD**

**VERTENEGLIO
BRTONIGLA**

**BUJE
BUJE**



INDICE

03 SCOPRI IL MONDO GASTRONOMICO DELL'ISTRIA NORDOCCIDENTALE

Umago
Cittanova
Verteneglio
Buie

28 EVENTI GASTRONOMICI NELL'ISTRIA NORDOCCIDENTALE

31 PRELIBATEZZE DELL'ISTRIA NORDOCCIDENTALE

64 RICONOSCIMENTI DEI RISTORATORI E PRODUTTORI DI VINO E OLIO D'OLIVA





SCOPRI IL MONDO GASTRONOMICO DELL'ISTRIA NORDOCCIDENTALE

Inizia il tuo viaggio enogastronomico nell'Istria nordoccidentale grazie al nostro pratico e-book.

Qui troverai preziosi consigli per scoprire i migliori ristoranti e le konobe locali, i piatti da assaggiare e gli eventi gastronomici che sarebbe un vero peccato perdere.

Come direbbero gli istriani, con le chiacchiere non si impastano frittelle... quindi mettiamoci all'opera!



L'**Istria nordoccidentale** figura tra le mete croate più ambite dai buongustai. Questa pittoresca area della penisola istriana, i cui principali centri sono Umago, Cittanova, Buie e Verteneglio, confina con la Slovenia a nord e con il fiume Quieto a sud. I suoi visitatori saranno incantati dalla tipica ospitalità istriana ovunque si trovino... seduti all'ombra del bagolaro assaporando un piatto di minestra, in riva al mare con un cocktail in mano o in uno degli eleganti ristoranti davanti alle inebrianti specialità al tartufo.

La cucina locale è ormai impensabile senza il prezioso olio extravergine d'oliva e gli eccellenti vini come la malvasia e il terrano, che puoi assaggiare e acquistare lungo le Strade del vino o dell'olio d'oliva. Durante tutto l'anno vengono organizzati straordinari eventi gastronomici

dedicati ai grandi protagonisti della cucina istriana come gli asparagi selvatici, i funghi, le capesante di Cittanova, le sogliole di Umago e i calamari dell'Adriatico. Qualsiasi periodo dell'anno tu scelga per fare un salto nell'Istria nordoccidentale, il tuo palato ti ringrazierà per questo viaggio da leccarsi i baffi!

i



Istria nordoccidentale - un'oasi di delizie gastronomiche



Per saperne di più



04





UMAGO PER I BUONGUSTAI

Umago è un brillante punto di partenza per un viaggio gastronomico attraverso la storia dell'Istria nordoccidentale. Brillante come il riconoscimento Michelin che vantano alcuni dei ristoranti e delle konobe presenti nei dintorni di Umago. Qui potrai gustarti le specialità come la pasta con i canestrelli, la sogliola appena pescata o i granchi. Gli amanti del vino devono assolutamente assaggiare la malvasia istriana e il terrano nelle rinomate cantine vinicole dell'Umaghesse. Inoltre, qui ti attendono gli oli extravergine d'oliva più pregiati al mondo nonché gli straordinari festival gourmet e le allegre feste estive.



Scopri di più su Umago



Per saperne di più



CONSIGLI GOURMET

- ✓ il premiato “branzino in crosta di pane” nel ristorante Badi
- ✓ le fantasiose creazioni di pesce nell’eccellente ristorante Pergola
- ✓ la cucina istriana presentata in chiave moderna e tradizionale nella rustica konoba Buščina
- ✓ i ravioli Nono e la torta ai fichi nella konoba Nono
- ✓ degustazioni di vini: assaggia il famoso Gran Teran e la Gran Malvasia nella cantina Coronica o il cabernet sauvignon nella cantina Degrassi
- ✓ assapora i migliori vini e oli d’oliva istriani nelle splendide proprietà CUJ a Farnasine o Monte Rosso a Salvore
- ✓ scopri l’élite mondiale tra i produttori di oli d’oliva: Mate e Oio de Buščina



BUONO A SAPERSI

- ★ i ristoranti dell’Umaghesse nelle guide gastronomiche internazionali: Badi (San Lorenzo), Pergola (Zambrattia), Konoba Buščina (Buscina), Konoba Nono (Umago), Toni (Salvore)
- ★ nella rinomata guida mondiale Flos Olei 2020 dedicata agli oli d’oliva troviamo, tra i più alti in classifica, **Mate** e l’azienda agricola familiare **Enio Zubin**
- ★ nei mesi estivi è consigliato prenotare il proprio tavolo nei ristoranti



PUNTI GOURMET DA NON PERDERE A UMAGO

CUCINA LOCALE

ISTARSKI RESTORAN – HOTEL SOL GARDEN ISTRA

 Katoro bb, Umag

 +385 52 701 000

KONOBA BOKUN

 Motovunska 33a, Petrovija

 +385 52 740 026

KONOBA BUŠČINA

 Buščina 18, Buščina

 +385 52 732 088

KONOBA NONO

 Umaška ulica 35, Petrovija

 +385 52 740 160

KONOBA RUSTICA

 Sveta Marija na Krasu 41

 +385 732 053

RESTORAN DA PAOLO E SUSANNA (MARUZZELLA)

 Unagrija 2, Zambratija

 +385 52 759 147

CUCINA MEDITERRANEA E PIATTI DI PESCE

BADI

 Umaška 12, Lovrečica

 +385 52 756 293

KONOBA SOLE

 Sošići 58, Donji Picudo

 +385 52 730 123


PERGOLA

 Sunčana ulica 2, Savudrija

 +385 52 759 685

RESTORAN PORTO SALVORE

 Savudrija 5, Savudrija

 +385 52 759 213


TAVERNA MEDITERAN - HOTEL MELIÀ CORAL

 Katoro 20, Umag

 +385 52 759 574

TONI


 Siparska 8, Zambratija

 +385 52 759 570

DELIZIOSI SPUNTINI, PIZZE

BISTRO-BAR LA BOHEME

 Trgovačka ulica 21, Umag

 +385 95 151 8645

BISTRO-PIZZERIA LUNA

 Savudrijska ulica 13, Umag

 +385 52 721 873

BUONI AMICI IN PIAZZA

 Trg slobode 2, Umag

 +385 52 722 387


KANTINA MELON

 Bujska ulica 11, Petrovija

 +385 52 720 843

KONOBA ANDI

 Mojmirska 3d, Bašanija

 +385 52 759 834

KONOBA GOURMET (VILOLA)

 Umaška 2A, Zambratija

 +385 52 759 940

PIZZERIA KAOS

📍 Savudrijska 18, Umag

☎️ 095 907 4762

CAFFÈ BAR E PASTICCERIE

AMERICAN BAR UMAG

📍 Savudrijska cesta, Umag

☎️ +385 95 199 3752

CAFFE BAR/PUB BUONI AMICI

📍 Garibaldijska 15, Umag

☎️ +385 95 904 8583

CAFFE CIRCOLO

📍 Brolo 1, Umag

☎️ +385 91 502 5823

CENTAR CAFFE

📍 Trgovačka 6, Umag

☎️ +385 52 753 214

OŠO

📍 Trgovačka 19, Umag

☎️ +385 52 871 019

SPRITZ BAR

📍 Ulica Istarskih boraca 13, Umag

☎️ +385 52 720 093

SLASTIČARNICA VILLA SOSI

📍 Kroz vrtove 2, Umag

☎️ +385 52 732 228

WINE BAR KVARTIN

📍 G. Mazzini 4, Umag

☎️ +385 95 907 2661

I MIGLIORI PRODUTTORI DI OLIO D'OLIVA

✓ CUJ

Farnažine 6A, Farnažine

✓ FARMA JOLA

Frančeskija 54, Savudrija

✓ MATE (AGROFIN D.O.O.)

Romanija 60/A, Zambratij

✓ MONTE ROSSO

Monte Rosso 38, Crveni Vrh, Savudrija

✓ OLIVE CHARM

Rožac 5, Seget

✓ OPG ZUBIN

Buščina 18 b, Buščina

I MIGLIORI PRODUTTORI DI VINO

✓ BENČIĆ

Ul. Matije Vlačića Ilirika 12, Umag

✓ CORONICA

Koreniki 86, Koreniki

✓ CUJ

Farnažine 6A, Farnažine

✓ DEGRASSI

Podrumarska 3, Savudrija

✓ FIORE

Sarbarica bb, Sarbarica

✓ MONTE ROSSO

Monte Rosso 38, Crveni Vrh, Savudrija



ALTRE COSE DA FARE A UMAGO

Umago, la città più settentrionale dell'Istria, è caratterizzata da una costa pittoresca lunga 45 chilometri e un verdeggiante entroterra collinare che racchiudono in sé le peculiarità dell'intera regione, introducendoti nel mondo rilassante del Mediterraneo. Dietro le mura del centro città si intravedono interessanti tracce storiche nelle case veneziane, nelle chiese, nei palazzi rinascimentali e barocchi. Le colline circostanti invitano a fare un giro in bici e godere dei panorami di campagna. Oltre ai tuffi rinfrescanti nel mare cristallino al mattino e le serate trascorse ammirando i tramonti color cremisi, Umago è una fonte di ispirazione dove troverai facilmente la tua parentesi di relax e attività.

COSE CHE POTREBBERO PIACERTI

- ✓ passeggiata nel centro storico e lungo la diga circondata dai gabbiani
- ✓ raccolta archeologica nel museo civico di Umago
- ✓ il più antico faro dell'Adriatico a Salvore
- ✓ tramonti mozzafiato sul lungomare di Umago
- ✓ il torneo tennistico **Plava Laguna Croatia Open Umag**
- ✓ **Sea Star Festival** – straordinario festival musicale
- ✓ **Park & Ride** – servizio pubblico per il noleggio di biciclette, tennis, golf, pallavolo, calcio o palestre all'aperto



Eventi - Umago



Per saperne di più

CURIOSITÀ

- ★ il primo hotel-ristorante in Istria "Al Cervo D'Oro" è stato inaugurato a Umago nel 1877
- ★ Umago è una città bilingue e le sue lingue ufficiali sono il croato e l'italiano
- ★ Capitale europea dello sport nel 2018



CITTANOVA PER I BUONGUSTAI

Cittanova è una località di pescatori in cui ogni angolo è perfettamente fotogenico e vanta uno straordinario numero di ristoranti e bar eccellenti. Sia che tu abbia voglia di pesce crudo, una deliziosa bistecca o un affettato istriano accompagnato da un calice di vino, a Cittanova ti aspettano affascinanti oasi gastronomiche che propongono fantastiche prelibatezze. La maggior parte si trova in riva al mare e, oltre ad appagare il tuo palato, sarà un vero balsamo anche per gli occhi.

i



Scopri di più su Cittanova



Per saperne di più



CONSIGLI GOURMET

- ✓ le raffinate pietanze a base di pesce preparate dalla celebre chef Marina Gaši nel
- ✓ ristorante Marina
- ✓ il "sashimi mediterraneo" o il pesce crudo nel ristorante Damir & Ornella
- ✓ il pesce fresco e i molluschi crudi nel ristorante Čok
- ✓ una cena o un gin&tonic in prima linea sul mare
- ✓ degustazione dei vini biodinamici Ghira nella cantina dell'accogliente Damir Mihelić
- ✓ l'unico frizzante croato prodotto dal giovane viticoltore Leonardo Palčić nella sua cantina in riva al mare
- ✓ visita alle bellissime cantine vinicole Pervino e Moreno Ivančić



BUONO A SAPERSI

- ★ Cittanova è una vera mecca per i buongustai che vanta ben tre ottimi ristoranti inseriti nelle guide gastronomiche mondiali: Marina, Damir & Ornella, Čok
- ★ nella guida mondiale Flos Olei dedicata agli oli d'oliva sono stati inseriti anche alcuni produttori cittanovesi: Al Torcio, Babić, Červar e Rheos

PUNTI GOURMET DA NON PERDERE A CITTANOVA

CUCINA LOCALE

KONOBA KOD KRISTIJANA

 Bolnička 8, Novigrad

 +385 52 757 476

KONOBA KOLO

 Kršín 37, Kršín

 +385 52 758 658

KONOBA NINO

 Bužinija 21, Bužinija

 +385 52 758 051


OLIVETO - HOTEL AMINESS MAESTRAL

 Terre 2, Novigrad

 +385 52 858 630

TAVERNA SERGIO

 Šaini 2a, Novigrad

 +385 98 512 012

TRATTORIA GATTO NERO

 Ulica Zidine 10, Novigrad

 +385 52 255 555

CUCINA MEDITERRANEA E PIATTI DI PESCE

BELVEDER

 Belveder 51, Dajla

 +385 52 735 199


ČOK

 Sv. Antona 2, Novigrad

 +385 52 757 643

DAMIR & ORNELLA

 Zidine 5, Novigrad

 +385 52 758 134

GIOVANNI

 Stancija Rosello 30a, Novigrad

 +385 52 757 122

HALF 8

 Porporela ul. 8, Novigrad

 +385 52 858 600

KONOBA AMFORA

 Ribarnička ulica 6, Novigrad

 +385 52 726 298

KONOBA SAN BENEDETTO

 Dajla 35, Dajla

 +385 52 735 484


MANDRAČ

 Mandrač 6, Novigrad

 +385 52 757 120

MARINA

 Sv. Antona 38, Novigrad

 +385 98 969 0492

SIDRO

 Mandrač 5, Novigrad

 +385 52 757 601

TRI PALME

 Karpinjanska 16, Novigrad

 +385 52 757 081

DELIZIOSI SPUNTINI, PIZZE

KONOBA ANNI

 Stancija Rosello 36, Novigrad

 +385 52 825 743


LUNGOMARE

 Karpinjanska bb, Novigrad



 +385 52 649 331

PIZZERIA MAMMA MIA

 Ulica Torči 32, Novigrad

 +385 98 366 514



PIZZERIA TOČKICA

 Murvi 11, Novigrad
 +385 52 758 480

TOMATO


 Rotonda 2, Novigrad
 +385 52 757 650

VECCHIO MULINO



 Mlinska 8, Novigrad
 +385 52 647 451

CAFFÈ BAR E PASTICCERIE



9 PUB

 Mandrač 16, Novigrad
 +385 98 434 699



AROMA ESPRESSO

 Ulica Murvi 17, Novigrad
 +385 98 940 2377



BAR AMORE

 Ulica Porporela 5, Novigrad
 +385 98 370 069



BOOZE & BLUES

 Sv. Antona 15 (marina & hotel Nautica), Novigrad
 +385 600 456



ELEMENT

 Ulica Murvi 15, Novigrad
 +385 52 726 805

HEDONIST

 Mlinska 4B, Novigrad
 +385 98 806 660


PIAZZA GRANDE ISTRIAN BAR

 Veliki trg 9, Novigrad
 +385 52 647 173

RIGO WINE BAR & SHOP

 Velika ulica 5, Novigrad
 +385 91 577 2874


SKIPPER

 Mandrač 10, Novigrad
 +385 91 567 9028

SLASTIČARNICA OŠO

 Ul. Gradska vrata 23, Novigrad
 +385 52 726 813

VINOTEKA- WINE BAR MANDRAC

 Mandrač 18, Novigrad
 +385 99 815 1266

I MIGLIORI PRODUTTORI DI OLIO D'OLIVA

- ✓ **AL TORCIO**
Strada Contessa 22a, Novigrad
- ✓ **BABIĆ**
Stancija Vinjeri 27, Novigrad
- ✓ **ČERVAR**
Sv. Servul 7b, Novigrad
- ✓ **RHEOS**
Belvedere 48, Dajla
- ✓ **VERGAL (AMINESS)**
Tere bb, Novigrad
- ✓ **QUIETO**
Stancija Vinjeri 26a, Novigrad

I MIGLIORI PRODUTTORI DI VINO

- ✓ **GHIRA - VINI MIHELIĆ**
Joakima Rakovca 4, Strada Contessa, Novigrad
- ✓ **PERVINO**
Sveti Servul 7c, Novigrad
- ✓ **VINI LEONARDO PALČIĆ**
Dajla 144, Dajla
- ✓ **MORENO IVANČIĆ WINERY**
Domovinskih žrtava 20, Novigrad



ALTRE COSE DA FARE A CITTANOVA

Basterà una semplice passeggiata dal porticciolo del Mandracchio lungo le mura medievali fino alla piazza principale e alla chiesa parrocchiale per far sì che questo posto tranquillo ti conquisti alla velocità della luce. L'alto campanile indipendente della chiesa locale è il simbolo di Cittanova, mentre le mura cittadine custodiscono il magnifico patrimonio storico della città e i parchi curati in cui si respira un'aria meditativa. D'estate Cittanova si veste di colori sgargianti grazie alle performance di strada che in città portano ombrelli sospesi, musica ad ogni angolo e persino artisti circensi che si esibiscono per le antiche viuzze dal lontano 599.



Eventi - Cittanova



Per saperne di più

COSE CHE POTREBBERO PIACERTI

- ✓ una passeggiata stimolante nel centro storico o in riva al mare lungo le mura in pietra
- ✓ la loggia medievale, l'unica in Istria affacciata sul mare
- ✓ la vista dal campanile della chiesa parrocchiale di San Pelagio e San Massimo del 1883
- ✓ il museo Lapidario e il museo della marina austro-ungarica Gallerion
- ✓ gli ombrelli cittanovesi sospesi sopra le antiche vie cittadine, simbolo dei festival estivi Street Art
- ✓ una passeggiata in natura lungo la foce del fiume Quietto e l'osservazione degli uccelli
- ✓ Explore Novigrad – un tour della città con guida esperta
- ✓ Wine Trail – un'avventura enologica a bordo di un trenino turistico con degustazioni di vini
- ✓ la cucina istriana in occasione di diversi eventi enogastronomici: Festa degli asparagi, Serata della capasanta cittanovese, Che gusto, Park Food Fest e Wine & Walk by the Sea
- ✓ eventi estivi: Movie Nights, Jazz Corner, Piazza Grande Music Nights, Kids' day, Astro party Lunasa



CURIOSITÀ

- ★ il santo patrono di Cittanova è San Pelagio e si celebra con una grande festa il 28 agosto, nel cuore dell'estate
- ★ Giovanni Cernogoraz, vincitore olimpico a Londra nella disciplina del tiro al piattello, è di Cittanova
- ★ la famosa tennista Serena Williams e la Manchester City Football Academy hanno scelto proprio Cittanova per il relax e gli allenamenti





VERTENEGLIO PER I BUONGUSTAI

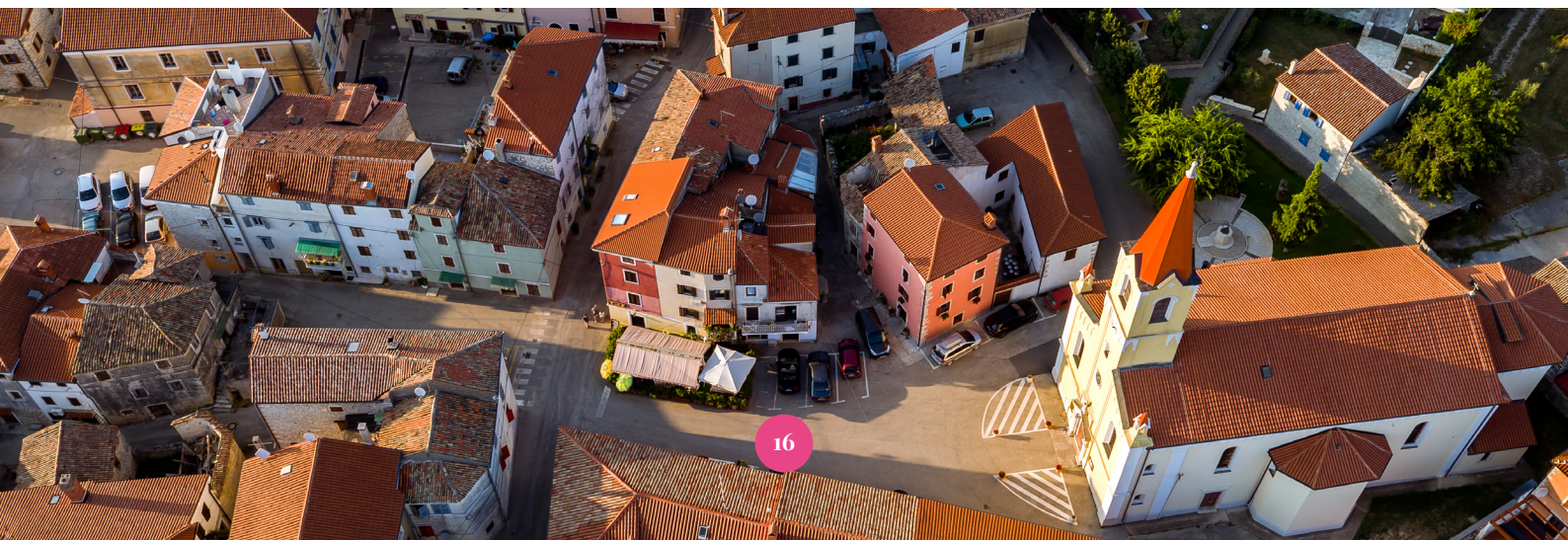
La piccola località di Verteneglio, situata su una collina pittoresca circondata da vigneti, è unica per il suo suolo che si estende su quattro diversi tipi di terra istriana – rossa, bianca, grigia e nera. Alcuni dei migliori vini istriani e oli extravergine d’oliva, le cui piante sono cresciute proprio su questo suolo, si possono degustare nei meravigliosi ristoranti, nelle konobe e negli agriturismi della zona. Tra le specialità da assaggiare figurano il vitello con patate cotti sotto la campana, la carne di boscarino e le irresistibili paste istriane fatte in casa.



Scopri di più su Verteneglio



Per saperne di più





CONSIGLI GOURMET

- ✓ una lussuosa esperienza gastronomica nel pluripremiato ristorante San Rocco
- ✓ l'eccellente cucina istriana nella konoba Morgan con una vista rilassante sui vigneti
- ✓ il pesce cotto sotto la campana e le favolose ostriche nella konoba Astartea
- ✓ le pizze con ingredienti locali cotte nel forno a legna da Food & Wine Primizia By San Rocco
- ✓ i piatti tipici preparati con freschi ingredienti di propria produzione nell'agriturismo Vinerino
- ✓ dal panificio della zona: il pane senza lievito né additivi preparato con ingredienti provenienti dal territorio di Verteneglio
- ✓ degustazioni di vini: assapora le differenze tra le 4 malvasie coltivate su 4 diversi tipi di terra nella cantina Cattunar; assaggia pure il terrano Xtrian nella cantina Veralda
- ✓ la ricotta di pecora e il formaggio al tartufo presso l'azienda agricola familiare Radošević

BUONO A SAPERSI

- ★ Verteneglio vanta ben 2 ristoranti raccomandati dalla Guida Michelin: il **San Rocco** e la **konoba Morgan**. La Michelin consiglia il San Rocco se si desidera gustare l'alta cucina con le sue creazioni moderne e fantasiose, mentre la konoba Morgan è apprezzata per i suoi piatti tradizionali istriani con accento sulle specialità di carne. Entrambi i ristoranti sono stati inseriti nelle prestigiose guide gastronomiche mondiali, tra cui anche Gault&Millau, e figurano inevitabilmente nella lista dei migliori ristoranti croati
- ★ a Verteneglio si producono 4 diversi vini dalla malvasia istriana che rispettivamente crescono su 4 diversi tipi di terra e differiscono per proprietà organolettiche, acidi e i valori di pH
- ★ nei pressi di Verteneglio si trova il primo caseificio d'Istria: l'azienda agricola familiare Radošević
- ★ nella guida mondiale Flos Olei dedicata agli oli d'oliva sono stati inseriti anche alcuni produttori di Verteneglio: le aziende agricole a conduzione familiare Buršić e Palčić nonché Primizia

PUNTI GOURMET DA NON PERDERE A VERTENEGLIO


CUCINA LOCALE


FOOD & WINE PRIMIZIA BY SAN ROCCO

 Bunarska 2, Brtonigla

 +385 52 774 704

KONOBA LUCIANA

 Nova Vas 48, Brtonigla

 +385 98 177 9813

FISH DISHES AND MEDITERRANEAN CUISINE

ISTARSKA KONOBA SANTIC

 Trg Sv. Zenona 7, Brtonigla

 +385 52 774 417


KONOBA ASTAREA

 Ronkova 6, Brtonigla

 +385 52 774 384

KONOBA SILVANO

 G. Marconi 10, Brtonigla

 +385 99 707 2704

KONOBA LA QUERCIA

 Fiorini 31, Brtonigla

 +385 774 455

AGRITURISMO

AGROTURIZAM KLAJ

 Fiorini 24, Fiorini

 +385 98 169 2410

AGROTURIZAM ŠTERLE

 St. Drušković 20, Brtonigla

 +385 52 774 313

VINERINO


 Druškovićeva 8, Brtonigla

 +385 52 774 417

FINE DINING


KONOBA MORGAN

 Bracanija 1, Brtonigla

 +385 52 774 520

SAN ROCCO

 Srednja ulica 2, Brtonigla

 +385 52 725 000

I MIGLIORI PRODUTTORI DI OLIO D'OLIVA

✓ **OPG BURŠIĆ**

Nova Vas 102G, Nova Vas

✓ **PRIMIZIA**

Bunarska 2, Brtonigla

✓ **OPG PALČIĆ**

Fiorini 9C, Fiorini



I MIGLIORI PRODUTTORI DI VINO

✓ **CAPO**

Fernetiči 60, Fernetiči

✓ **NOVACCO**

Fernetiči 70, Fernetiči

✓ **CATTUNAR**

Nova Vas 94, Nova Vas

✓ **VERALDA**

Kršin 4, Brtonigla

✓ **F.&F. RAVALICO**

Nova Vas 101, Nova Vas

CASEIFICIO

OPG RADOŠEVIĆ

📍 Grobice 6, Brtonigla

☎ +385 95 902 1878



ALTRE COSE DA FARE A VERTENEGGLIO

Immagina una sosta pomeridiana all'ombra di un gelso, un'incantevole vista sul mare e sulle pittoresche colline, un paesaggio in cui si alternano percorsi ciclistici, parchi, grotte e un'atmosfera tranquilla e rilassante. Verteneglio è la destinazione ideale per tutti coloro che desiderano staccare la spina dalla frenesia quotidiana, è il luogo dove puoi ancora ascoltare i tuoi pensieri e il tuo cuore. Inoltre, grazie alla sua posizione strategica, è l'ottimo punto di partenza per scoprire le bellezze naturali e le usanze dell'Istria nordoccidentale.

COSE CHE POTREBBERO PIACERTI

- ✓ Belvedere Santi Quaranta
- ✓ Visita alla fattoria di asini del Ranch Radin
- ✓ una siesta nel piccolo parco vicino alla chiesa parrocchiale di San Zenone, patrono di Verteneglio
la chiesetta di San Rocco con l'altare ligneo e le statue dei santi
- ✓ la galleria dello scultore e pittore accademico Aleksandar Rukavina
- ✓ la Grotta di marmo con stalagmiti alte fino a tredici metri
- ✓ un picnic lungo il percorso di Scarline con un ruscelletto e un'interessante flora e fauna
- ✓ il parco acquatico Istralandia, ideale per trascorrere una giornata con i propri bambini all'insegna dell'adrenalina
- ✓ un giro in bici lungo il percorso "Četiri zemlje – Quattro terre" (35,6 km)
- ✓ escursioni lungo i percorsi San Rocco e il ruscelletto di Scarline (9-10 km)

i



Eventi – Verteneglio



Per saperne di più

CURIOSITÀ

- ★ il nome Brtonigla-Verteneglio deriva dal romano Hortus niger (orto nero) che probabilmente si ispira al colore del suolo presente nei dintorni di Verteneglio



BUIE PER I BUONGUSTAI

Oltre agli spettacolari paesaggi da film, il Buiese è noto per una delle strade del vino più rinomate in Croazia nonché per le tante aziende agricole a conduzione familiare. Se sei di passaggio, non mancare di assaggiare lo straordinario moscato di Momiano, la cui varietà tipica prospera esclusivamente nell'omonima località. L'Alto Buiese è una famosa meta tra i buongustai, apprezzata soprattutto per le paste fatte in casa, le bistecche di boscarino, la selvaggina o gli irresistibili tartufi istriani nei numerosi ristoranti e nelle konobe.

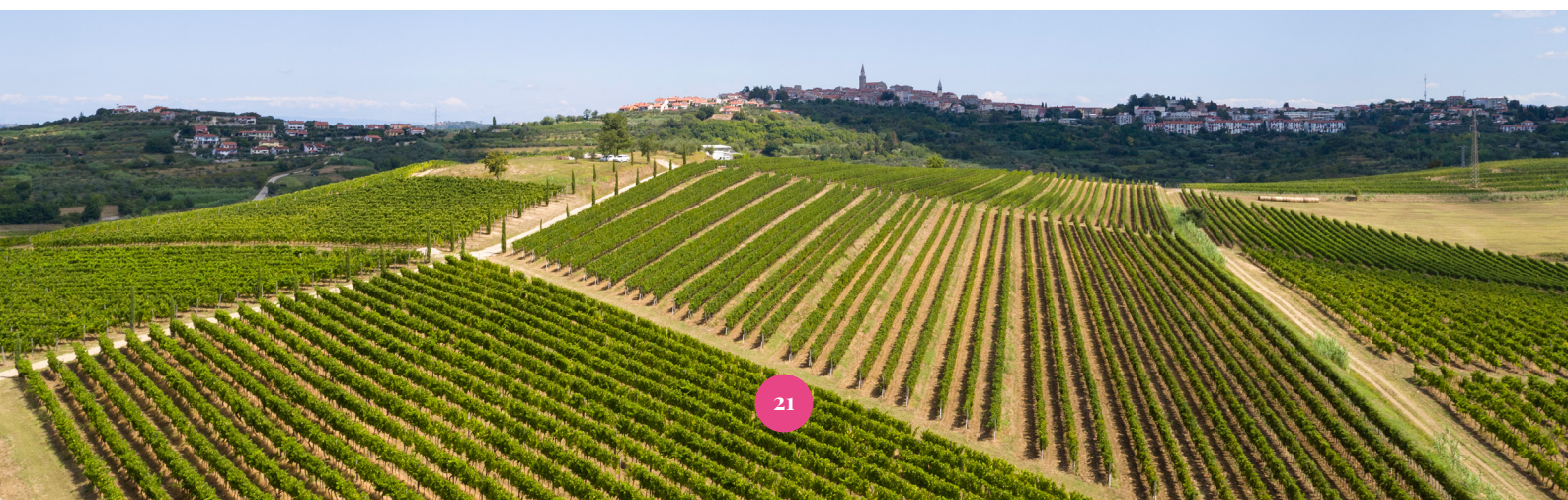
i



Scopri di più su Buie



Per saperne di più





CONSIGLI GOURMET

- ✓ la strada del vino più suggestiva in Croazia che comprende oltre 20 famosi produttori di vino
- ✓ la birra artigianale prodotta nella prima birreria del Buiese, San Servolo
- ✓ le specialità di carne nella konoba Stari podrum situata nella magica valle ai piedi del castello di Momiano
- ✓ la degustazione della malvasia Santa Lucia sulla terrazza della cantina Kozlović con vista sui vigneti circostanti e sul castello di Momiano
- ✓ la pizza preparata con farina di farro fatta in casa e cotta nel forno a legna presso la konoba Aquarius
- ✓ il moscato di Momiano della cantina vinicola Prelac e i vini biologici della cantina Kabola
- ✓ i pregiati vini biologici e oli d'oliva Clai nel villaggio di Braichi vicino a Crassiza
- ✓ i piatti preparati esclusivamente con ingredienti locali negli agriturismi San Mauro a Momiano e Radešić vicino a Crassiza
- ✓ la cucina tradizionale rivisitata in chiave moderna nell'Oštarija Rondo, proprio nel centro di Buie
- ✓ una lussuosa esperienza gastronomica nel Casino Hotel Mulino o nell'hotel San Canzian
- ✓ la pasta fatta in casa in salsa ai tartufi, agli asparagi e ai funghi nelle konobe Malo selo, David, La Parenzana, Sergio, Pjero e Rino
- ✓ Formaggi, ricotta e altri prodotti caseari del caseificio Kadenaro di Buroli

BUONO A SAPERSI



- ★ la prima cooperativa vinicola istriana è stata fondata a Buie nel 1905
- ★ l'ex ferrovia della Parenzana, che un tempo collegava Parenzo e Trieste, passa per Buie e oggi è considerata uno dei percorsi ciclistici ed escursionistici più belli di quest'area
- ★ Oleum Olivarum, una delle più antiche fiere dedicate all'olio d'oliva in Croazia, si tiene ogni maggio a Crassiza, vicino a Buie





PUNTI GOURMET DA NON PERDERE A BUJE

CUCINA LOCALE



GOSTIONICA MASLINOVA GRANA

 Malotija 44, Kaštel, 52460 Buje
 +385 52 777 041



KONOBA ATELIER

 Marušići 30, Marušići
 +385 52 731 055



KONOBA DAVID

 Kaštel 120C
 +385 52 777 090



KONOBA MALO SELO

 Fratrija 1, Fratrija
 +385 52 777 332



KONOBA PJERO

 Kremenje 99, Kremenje
 +385 52 779 200

KONOBA RINO

 Dolinja vas 23, Momjan
 +385 52 779 170



KONOBA STARI PODRUM

 Most 52, Momjan
 +385 52 779 152

KONOBA TRI PALME


 Kaldanija 28 C, 52460 Buje
 +385 52 777 192

LA PARENZANA



 Volpia 2, Volpija
 +385 52 777 458

RISTORANTI



RESTORAN BASSANESSE

 Kaštel 125, 52460 Buje
 +385 52 777 280



RESTORAN HOTELA ZEPHYR

 Portoroška 3, Plovanija
 +385 52 725 222

RESTORAN IGOR

 Kaštel 120E, Kaštel
 +385 52 777 131



RESTORAN LUCIANO - HOTEL SAN CANZIAN

 Mužolini Donji 7, Mužolini Donji
 + 385 52 853 897



RESTORAN MULINO - CASINO HOTEL MULINO

 Škrile 75A, Plovanija
 +385 52 725 300

RESTORAN SERGIO

 Digitronska 21, Buje
 +385 52 772 005


SAN SERVOLO

 Momjanska ulica 7, Buje
 +385 52 772 505

AGRITURISMI

RADEŠIĆ

 Punta 80, Krasica

 +385 98 420 984

SAN MAURO

 Momjan 157, Momjan

 +385 52 779 033

DELIZIOSI SPUNTINI, PIZZE

KONOBA PIZZERIA AQUARIUS

 Digitronska 14, Buje

 +385 52 773 417

PIZZERIA SAN LEONARDO

 Trg slobode 6a, Buje

 +385 52 773 292

RESTORAN I PIZZERIA RONDO

 Trg Josipa Broza Tita 6, Buje

 +385 52 772 898

I MIGLIORI PRODUTTORI DI OLIO D'OLIVA

✓ **AGRO-MILLO**

Baredine 16, Baredine

✓ **BASIACO FRANCO**

A. Manzoni 15, Buje

✓ **BRUNO RADEŠIĆ**

Krasica 44A, Krasica

✓ **CLAI**

Brajki 105, Krasica

✓ **DARIO VIGINI**

Kremenje 98 C, Kremenje

✓ **DEAN RADEŠIĆ**

Krasica 127A, Krasica

✓ **ELEONORA GARDOŠ**

Krasica 43A, Krasica

✓ **FRANKOVIĆ**

Trg Josipa Broza Tita 6, Buje

✓ **GAMBALETTO**

Brajki 103, Krasica

✓ **GIANCARLO ZIGANTE**

Portoroška 15, Plovanija

✓ **KABOLA**

Kremenje 96 b, Momjan

✓ **KOZLOVIĆ**

Valle 78, Momjan

✓ **KRISTIЈAN BRAJKO**

Oskuruš 48

✓ **MARIЈAN COSSETTO**

Krasica 38, Krasica

✓ **MARINO CIVITAN**

Kremenje 96A, Kremenje

✓ **NINO ČINIĆ**

Krasica 40, Krasica

✓ **OPG RADEŠIĆ**

Punta-Krasica, Krasica

✓ **OPG VIŽINTIN**

Stancija Loj 4B, Baredine

✓ **ORIANO BENVIGNU**

Vrh Činić 20, Buje

✓ **REMIGIO BENVIGNU**

Gardoši 58

✓ **ROBERTO I GORAN GARDOŠ**

Krasica

I MIGLIORI PRODUTTORI DI VINO

✓ **BRAJKO**

Oskoruš 48, Momjan

✓ **CLAI**

Brajki 104, Krasica

✓ **CELEGA**

Garibaldi 43, Buje

✓ **GAMBALETTO**

Brajki 103, Krasica

✓ **FRANKOVIĆ**

Trg J.B. Tita 6, Buje

✓ **KABOLA**

Kremenje 96 b, Momjan

✓ **KOZLOVIĆ**

Valle 78, Momjan

✓ **PRELAC**

Donja ulica 48 a, Momjan

✓ **SINKOVIĆ**

Sv. Mauro 157, Momjan

✓ **VINO VERITAS-Bassanese**

Kaštel 125, Buje



BIRRE ARTIGIANALI LOCALI

BUJSKA PIVOVARA SAN SERVOLO

📍 Momjanska ulica 7, Buje

☎ +385 91 477 2400

LIQUORI E DISTILLATI

OPG SINKOVIĆ

📍 San Mauro 127, Momjan

☎ +385 52 779 033

FORMAGGIO E LATTICINI

OPG KADENARO

📍 Buroli 2, Buje

☎ +385 91 977 2 930



ALTRE COSE DA FARE A BUIE

Le vellutate colline di Buie circondate da vigneti erano abitate già nell'età del bronzo e oggi offrono alcuni dei panorami verdeggianti più belli dell'Istria. Quando raggiungi la porta ovest del centro storico, ammira la bellissima torre pentagonale di San Martino, dove occasionalmente si svolgono mostre, dopodiché raggiungi Piazza San Servolo passando tra i vicoli in pietra. Se desideri praticare attività con tanto di panorami mozzafiato, salta in sella alla tua bici e parti alla conquista dei percorsi dell'ex ferrovia Parenzana. Scopri prima degli altri questo incantevole gioiello dell'Istria nordoccidentale.



Eventi – Buie



Per saperne di più





COSE CHE POTREBBERO PIACERTI

- ✓ il campanile accanto alla chiesa di San Servolo da cui si gode una vista eccezionale sulle vette della Slovenia, dell'Italia e dell'Austria
- ✓ la chiesa parrocchiale di San Servolo con il suo organo del 1791 costruito dal famoso Gaetano Callido
- ✓ la chiesa di Santa Maria della Misericordia con pregevoli opere d'arte
- ✓ il museo etnografico con preziose collezioni
- ✓ la torre di San Martino, un tempo sentinella dell'Istria nordoccidentale, costituisce una parte delle mura veneziane raramente conservate
- ✓ l'antico cimitero adibito a parco commemorativo
- ✓ i resti del castello di Momiano del 13° secolo, non lontano dalla konoba Stari podrum e dalla cantina Kozlović
- ✓ la Parenzana, il percorso ciclistico ed escursionistico più suggestivo della regione con gallerie e splendidi panorami
- ✓ le spiagge di ghiaia all'ombra dei pini di Canegra, ideali per godersi il relax

CURIOSITÀ

- ★ grazie alla sua posizione strategica a 222 metri sopra il livello del mare, Buie era conosciuta come "Sentinella d'Istria"
- ★ nel 1971, la fabbrica Digitron di Buie produce la prima calcolatrice tascabile in Europa riscuotendo un successo così tale che gli abitanti dell'ex Jugoslavia utilizzano tutt'oggi il termine "digitron" per la calcolatrice



EVENTI GASTRONOMICI NELL'ISTRIA NORDOCCIDENTALE

In Istria, il paradiso per i buongustai e gli amanti del vino, ogni stagione dell'anno riserva nuovi irresistibili menù ispirati ai freschi ingredienti locali. La stagione degli eventi gastronomici apre le danze a metà febbraio con il **Festival del cioccolato e del vino** a Verteneglio, che svela nuove e insolite tendenze nell'abbinare i sapori del cioccolato a quelli del vino. Allo stesso tempo sui menù dei ristoranti si possono trovare squisite pietanze a base di **molluschi** – capesante, cozze, tartufi di mare, canestrelli e ostriche.

L'arrivo della primavera segna l'inizio della stagione degli **asparagi**, quando molti amanti dei sapori raffinati accorrono nei ristoranti per abbandonarsi alle irresistibili prelibatezze a base di questa eccellenza. Nel frattempo, gli amanti del vino si divertono durante le amatissime scampagnate all'insegna del vino, il **Sweet Wine and Walk**,

Istria Wine and Walk nonché il **Wine and Walk by the Sea**, che si svolgono rispettivamente ad aprile, maggio e settembre a Momiano, Buie e Cittanova.

L'estate non sarebbe la stessa senza le feste dei pescatori in riva al mare e senza manifestazioni come la **Festa del pomodoro** a Umago o il **Sardelafest** a Cittanova. L'autunno generoso ci regala le **Giornate dei funghi** e la celebrazione di **San Martino**, mentre l'inverno ci invita nei ristoranti a gustare i tipici **calamari dell'Adriatico** e la carne bianca della **svoia** (sogliola). È il momento giusto per arricchire il tuo calendario con i profumi e i sapori dell'Istria nordoccidentale!

i



Scopri di più sugli eventi gastronomici



Per saperne di più



IL SWEET WINE & WALK

📍 a Momiano (Buie) 📅 ad aprile

Il mese di aprile è ideale per una dolce scampagnata all'insegna del vino in Istria. Vieni a Momiano, nella regione del moscato, dove si svolge il Sweet Wine & Walk. Qui ti attende una passeggiata stimolante di 7 km con 4 punti di ristoro dove potrai assaggiare i vini di 4 rinomati produttori locali e deliziosi stuzzichini istriani.

Il viaggio enogastronomico inizia a San Mauro nei pressi di Momiano, dopo aver ritirato la borsa con la card delle consumazioni e il calice da degustazione, l'acqua e la mappa del percorso.

Durante la passeggiata sono previste 4 soste nelle cantine dei rinomati produttori di vino locali dove si potrà degustare diversi tipi di moscato e altri vini pregiati, abbinati al formaggio giovane, alle noci e al miele, ai tipici affettati, alla pasta pljukanci in salsa alle erbe di Valle e ai tradizionali dolci istriani.

Infine, per concludere in bellezza, ti aspetta un party con divertimento e musica dal vivo!

i



Scopri di più su Sweet Wine & Walk



Per saperne di più



L'ISTRIA WINE & WALK

📍 a Buie, Verteneglio 📅 a maggio

Gli amanti del vino e della natura non devono assolutamente farsi scappare l'Istria Wine & Walk, un'avventura primaverile attraverso l'Istria nordoccidentale. Lungo un sentiero che si snoda tra i vigneti più belli del Buiese, ti aspettano 11 km di passeggiata stimolante, 9 eccellenti produttori di vino istriani, 7 produttori e ristoratori locali nonché 7 punti di ristoro. Dopo aver ritirato il calice da degustazione e la mappa del percorso, sali a bordo dell'autobus che ti condurrà fino al vigneto di partenza. Da qui inizia la tua avventura enogastronomica nel regno dei vigneti e oliveti. Ogni 2 km, ad accoglierti ci saranno i viticoltori istriani e gli altri produttori locali con le loro fragranti prelibatezze gastronomiche e i vini celestiali. Assaggia la malvasia istriana fresca o invecchiata, l'inebriante terrano o altri vini istriani. Scopri il loro segreto mentre ti godi l'esperienza in natura con la tua compagnia preferita. All'ultimo punto di ristoro ti attende una navetta che ti porterà direttamente a Buie, nel cuore della festa. Prima di scatenarti a ritmo di musica, ricordati di fare la scorta acquistando i vini che ti sono particolarmente piaciuti.

i



Scopri di più sull'Istria Wine & Walk



Per saperne di più



PRELIBATEZZE DELL'ISTRIA NORDOCCIDENTALE

Fresca, stagionale, semplice e irresistibile. Sono questi gli aggettivi che descrivono al meglio la cucina dell'Istria nordoccidentale pronta a rivelarti alcuni degli ingredienti più deliziosi della regione. Dalle specialità tradizionali preparate secondo le preziose ricette della nonna alle creazioni fantasiose dei moderni chef, l'Istria nordoccidentale ti conquisterà ad ogni boccone. Delizia il tuo palato con i frutti di mare, la pasta casereccia in salsa ai tartufi, i sughi di selvaggina o boscarino, le frittate con gli asparagi selvatici, il prosciutto crudo e i formaggi abbinati agli oli d'oliva e ai vini autoctoni di altissima qualità.

TI CONSIGLIAMO DI ASSAGGIARE:

- ✓ gli asparagi selvatici
- ✓ i tartufi
- ✓ i calamari dell'Adriatico
- ✓ i molluschi
- ✓ il boscarino, bovino istriano
- ✓ la pasta fatta in casa (fuzi, pljukanci)
- ✓ il prosciutto e il formaggio
- ✓ la minestra
- ✓ i crostoli e le frittole
- ✓ la malvasia, il terrano e il moscato
- ✓ l'olio extravergine d'oliva



Scopri la cucina istriana



Per saperne di più



L'ASPARAGO SELVATICO

Se decidi di visitare l'Istria nordoccidentale in primavera, in qualsiasi ristorante o konoba locale ti capiterà di entrare, sul menù non mancheranno di certo gli asparagi. Questa pianta è una vera bomba nutritiva e una delle colture selvatiche più apprezzate in Istria. Oltre alle ottime proprietà benefiche, gli asparagi esaltano il gusto di ogni piatto.

LO SAPEVI?

- ★ una tazza di asparagi ha solo 43 calorie e contiene molte vitamine A, B e K, calcio, magnesio e acido folico
- ★ gli asparagi si raccolgono da metà marzo a fine aprile

RICREAZIONE PRIMAVERILE E DELIZIA CULINARIA

L'asparago selvatico è così radicato nelle abitudini degli istriani che lo conoscono sia giovani che vecchi. Non c'è famiglia che con l'arrivo della primavera non si precipiterà nei boschi alla ricerca dei primi germogli verdi. Molto probabilmente li cucineranno nel modo più comune – nella frittata con le uova di galline ruspanti. E vista la semplicità di questo piatto, perché non provi a prepararlo anche tu?

3 RICETTE CON GLI ASPARAGI

FRITTATA CON ASPARAGI

 30 minuti  Facile

Ingredienti per 4 persone:

- ✓ 1 mazzetto di asparagi selvatici
- ✓ 8 uova
- ✓ 100 g di pancetta istriana (o prosciutto)
- ✓ olio d'oliva
- ✓ sale e pepe

Preparazione:

1. Prendi gli asparagi selvatici, lavalì e asciugali. Rimuovi la parte legnosa con un coltello o con le mani e taglia in parti uguali il resto.
2. Scalda un filo d'olio d'oliva in una padella, aggiungi la pancetta (o il prosciutto) tritata finemente e lascia soffriggere a fuoco medio fino a quando non diventerà dorata.
3. Quindi aggiungi gli asparagi e cuocili finché non diventano morbidi.
4. Versa le uova precedentemente sbattute e leggermente salate sopra gli asparagi e la pancetta. Lascia cuocere a fuoco lento fino a ottenere una frittata più liquida o densa, a seconda dei gusti.

Servila subito e buon appetito!

STRUDEL CON ASPARAGI E FORMAGGIO FRESCO

 60 minuti  Media

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 1 confezione di pasta fillo
- ✓ 500 g di formaggio fresco
- ✓ 400 g di asparagi selvatici
- ✓ 1 uovo
- ✓ 80 g di burro
- ✓ sale

Preparazione:

1. Copri la teglia con carta da forno e preriscalda il forno a 180 °C.
2. Prepara la farcitura mescolando il formaggio fresco, l'uovo e il sale.
3. Lava gli asparagi e rimuovi la parte legnosa.
4. Spennella un foglio di pasta fillo con il burro fuso, aggiungi un po' di farcitura e ripeti fino a distribuire metà della farcitura.
5. Sopra aggiungici gli asparagi. Ripeti finché la farcitura non si esaurisce. Chiudi i lati dello strudel verso l'interno in modo che la farcitura non fuoriesca durante la cottura.
6. Spennellstruda lo strudel con del burro fuso, bucherella con una forchetta in diversi punti e inforna.

Lo strudel è pronto quando diventa di un bel colore dorato.

VELLUTATA DI ASPARAGI

 45 minuti  Facile

Ingredienti per 4 persone:

- ✓ 1 mazzetto di asparagi selvatici
- ✓ 1 cipolla
- ✓ 2 spicchi d'aglio
- ✓ 2-3 patate
- ✓ brodo vegetale
- ✓ olio d'oliva
- ✓ sale e pepe
- ✓ crostini

Preparazione:

- 1.** Prendi gli asparagi selvatici, lavi e asciugali. Separa le punte morbide e mettile da parte, quindi taglia a pezzetti il resto degli asparagi.
- 2.** Soffriggi la cipolla con dell'olio d'oliva, aggiungi l'aglio tritato e gli asparagi tagliati.
- 3.** Lascia rosolare 2-3 minuti e quindi versa il brodo vegetale.
- 4.** Aggiungi poi le patate a cubetti e lascia cuocere coperto per ammorbidire le verdure. Fai evaporare una parte del liquido fino a raggiungere la densità desiderata.
- 5.** Frulla le verdure per ottenere una vellutata cremosa. Condisci a piacere.
- 6.** A fine cottura aggiungi le punte degli asparagi, lascia cuocere ancora qualche minuto e quindi spegni il fuoco.

Servi con dei crostini di pane. Che bontà!



LA PASTA FUZI

I fuzi sono un fiore all'occhiello della cucina istriana nonché il tipo di pasta più diffuso della penisola. Questi quadretti romboidali vengono arrotolati a mano e serviti con una varietà di frutti di mare e prelibatezze di bosco. Il fascino dei fuzi si nasconde nella loro cavità che assorbe velocemente qualsiasi tipo sugo – si sciolgono letteralmente in bocca.

LO SAPEVI?

- ★ i fuzi sono il tipo di pasta più amato in Istria, apprezzato dalla gastronomia moderna proprio come lo facevano le famiglie modeste e laboriose di una volta
- ★ fuzi più deliziosi vengono cotti al dente
- ★ si presume che il nome fuzi derivi dal latino fusus = fuso

2 RICETTE CON I FUZI

FUZI AI TARTUFI

 30 minuti  Facile

Ingredienti per 4 persone:

- ✓ 500 g di fuзи
- ✓ 20 g di tartufo nero o bianco
- ✓ 100 ml di panna acida
- ✓ 80 g di burro
- ✓ 1 tuorlo d'uovo
- ✓ parmigiano
- ✓ olio d'oliva
- ✓ sale e pepe

Preparazione:

1. Fai bollire i fuзи in acqua calda e salata.
2. Prepara la salsa mescolando la panna acida, il parmigiano e il tuorlo d'uovo.
3. Sciogli il burro in una ciotola, aggiungi la salsa e poi grattugia il tartufo.
4. Una volta cotti, aggiungi i fuзи e un po' d'acqua di cottura.
5. Mescola per 2-3 minuti per amalgamare bene il tutto.

Prima di servire, grattugia ancora un po' di tartufo e se desideri aggiungi qualche goccia di olio d'oliva.

FUZI CON SUGO ISTRIANO

 60 minuti  Media

Ingredients for 4 persons:

- ✓ 500 g of fuзи
- ✓ 400 g of dried, homemade Istrian sausage
- ✓ 400 g of dried, homemade pork ribs
- ✓ 1 red onion
- ✓ 2 dl of white wine
- ✓ 1 tablespoon of tomato paste
- ✓ 2 cloves of garlic
- ✓ stock
- ✓ olive oil
- ✓ herbs, Parmesan cheese, as desired

Preparazione:

1. Fai soffriggere la cipolla rossa tritata con l'olio d'oliva. Quando diventa dorata, aggiungi le costine tagliate a pezzi e le salsicce a rondelle. Fai soffriggere leggermente.
2. Aggiungi l'aglio tritato e il concentrato di pomodoro, fai soffriggere leggermente e copri con del vino bianco.
3. Quando il vino evapora, versa il brodo. Puoi aggiungere anche delle erbe aromatiche se preferisci.
4. Fai cuocere la pasta. Quando i fuзи sono al dente, aggiungi il sugo e mescola per amalgamare bene.

Cospargi con del parmigiano a piacere e voilà. Buon appetito!



IL FORMAGGIO ISTRIANO

In Istria, il formaggio viene consumato come antipasto o stuzzichino salato e accompagnato da un calice di vino e qualche goccia di olio d'oliva. Sulla penisola si producono formaggi caprini, pecorini, vaccini e misti e troverai i migliori produttori lungo le Strade del formaggio istriano, che attraversano tutta la regione. Il primo caseificio istriano, l'azienda agricola familiare Radošević, è stato aperto proprio nell'Istria nordoccidentale.

LO SAPEVI?

- ★ i più famosi produttori di formaggio dell'Istria sono Agrolaguna, il caseificio Latus, Stancija Kumparička, Vesna Lobarika, l'azienda agricola familiare Alen Peršič, il caseificio Orbanic
- ★ l'azienda agricola familiare Radošević è specializzata nella produzione del formaggio pecorino, della ricotta e del formaggio con tartufo che puoi assaggiare nella sua azienda vicino a Verteneglio:

AZIENDA AGRICOLA FAMILIARE RADOŠEVIĆ

📍 Grobice 6, Brtonigla

☎ +385 95 902 1878

COME SI PRODUCE L'ECCELLENTE FORMAGGIO ISTRIANO

Tutto è dovuto alla combinazione perfetta di ottima nutrizione, cura dell'igiene e spazio sufficiente per il pascolo degli animali. Dopo che il formaggio ha attraversato tutte le fasi della produzione, deve essere conservato in un ambiente e a una temperatura appropriati. È proprio durante la conservazione, ultima fase di questo molteplici processo, che si raggiunge la qualità del prodotto finale. Quasi tutti i caseifici istriani si basano sulla passione e sul duro lavoro delle famiglie armoniose. Chissà, forse è proprio questo l'ingrediente segreto che conferisce un sapore unico al formaggio istriano...



IL CALAMARO DELL'ADRIATICO

Il calamaro dell'Adriatico è molto apprezzato perché è morbido, dal sapore dolciastro, e sprigiona un delicato profumo di mare. A differenza di quelli della Patagonia e della California, il calamaro dell'Adriatico è di qualità eccezionale, perfetto per qualsiasi esperimento in cucina. Si può preparare con l'aggiunta di aceto, peperoncino ed erbe aromatiche, ma anche in versione più semplice con un po' di limone ed erba cipollina.

LO SAPEVI?

- ★ i calamari vengono pescati con la tecnica della pesca a fondo, della traina o della skosavica, a seconda delle condizioni in mare e delle preferenze dei pescatori
- ★ il periodo migliore di pesca va da novembre a febbraio, quando si avvicinano di più alla costa
- ★ il calamaro è ricco di proteine, vitamine A e C, potassio e fosforo

3 RICETTE CON I CALAMARI

CALAMARI ALLA GRIGLIA

 30 minuti + tempo di marinatura  Facile

Ingredienti per 4 persone:

- ✓ 1 kg di calamari puliti
- ✓ **Marinatura:**
succo di 1 limone
- ✓ 4-5 spicchi d'aglio
- ✓ 1 mazzetto di prezzemolo fresco
- ✓ olio d'oliva
- ✓ sale e pepe
- ✓ a piacere: altre erbe aromatiche

Preparazione:

- 1.** Prepara la marinatura mescolando l'olio d'oliva, il succo di limone, il prezzemolo tritato finemente, l'aglio tritato grossolanamente, sale e pepe. Puoi aggiungere anche altre erbe aromatiche se preferisci.
- 2.** Versa la marinatura sopra i calamari e lascia riposare per almeno un'ora o anche più.
- 3.** Posiziona i calamari marinati su una griglia riscaldata e cuocili per 5-10 minuti, a seconda delle dimensioni. Mentre sono sulla griglia, spennellali con la marinatura un paio di volte.
- 4.** Metti i calamari cotti in una pentola con coperchio e versa sopra il resto della marinatura.

Meglio servirli subito, e meglio ancora con un contorno di bietole e patate lesse!

RISOTTO AI CALAMARI

 45 minuti  Media

Ingredienti per 2 persone:

- ✓ 200 g di calamari puliti
- ✓ 200 g di riso
- ✓ brodo
- ✓ 1 cipolla
- ✓ 1 carota
- ✓ 1 dl di vino bianco
- ✓ 2 spicchi d'aglio
- ✓ burro
- ✓ 1 mazzetto di prezzemolo
- ✓ olio d'oliva
- ✓ sale e pepe

Preparazione:

- 1.** Rosola brevemente la cipolla tritata e la carota grattugiata con l'olio d'oliva finché non diventano morbide.
- 2.** Aggiungi il riso e lascialo tostare a fuoco lento per 1-2 minuti e quindi versa il brodo. Condisci con sale e pepe a piacere.
- 3.** In un'altra padella scotta brevemente i calamari tagliati con un filo di olio d'oliva. Quando sono cotti a metà, aggiungi l'aglio tritato.
- 4.** Quando il riso è a metà cottura, aggiungi i calamari e sfuma con del vino.
- 5.** Continua a cuocere mescolando spesso. Una volta consumato il vino, fai sciogliere un cubetto di burro e toglilo dal fuoco. Spolvera con il prezzemolo tritato e il gioco è fatto!

INSALATA DI CALAMARI

 45 minuti  Semplice

Ingredienti per 4 persone:

- ✓ 500 g di patate
- ✓ 250 g di pomodorini
- ✓ 500 g di calamari puliti
- ✓ cipolla
- ✓ 2 spicchi d'aglio
- ✓ olive nere
- ✓ succo di limone
- ✓ prezzemolo
- ✓ olio d'oliva
- ✓ sale e pepe

Preparazione:

- 1.** Pela le patate lesse e tagliale a fette in una ciotola più grande insieme ai pomodorini.
- 2.** Fai bollire l'acqua in una pentola e aggiungi i calamari puliti, lasciandoli cuocere per circa 7 minuti.
- 3.** Taglia i calamari a rondelle e aggiungili nella ciotola con le patate e i pomodorini.
- 4.** Nella stessa ciotola aggiungi la cipolla, l'aglio tritato e le olive nere.
- 5.** Condisci con sale e pepe a piacere. Aggiungi l'olio di oliva e il succo di limone appena spremuto e quindi mescola bene il tutto. Cospargi con del prezzemolo tritato finemente.

Lascia raffreddare per almeno mezz'ora in frigorifero. Buon appetito!



LA CAPESENTA

Le capesante, letteralmente cape sante, sono caratterizzate da una carne così divina che l'appellativo di 'santa' si addice loro alla perfezione. Note anche come conchiglie di San Giacomo, le capesante sono bellezze bivalvi che abitano i fondali marini. Oltre per quella esteriore, spiccano anche per la loro bellezza interiore, tant'è vero che molti buongustai li considerano i molluschi più graziosi al mondo.

LO SAPEVI?

- ★ le capesante di Cittanova, che crescono nel luogo in cui l'acqua dolce del fiume Quieto si mescola con l'acqua di mare, sono particolarmente apprezzate per il loro gusto
- ★ le capesante sono un'ottima fonte di proteine e acidi grassi omega-3, con un buon rapporto di vitamina B, magnesio e potassio

3 OTTIME RICETTE CON LE CAPESANTE

RISOTTO

 45 minuti  Media

Ingredienti per 2 persone:

- ✓ 200 g di riso
- ✓ 200 g di capesante pulite
- ✓ 1 cipolla
- ✓ 2 spicchi d'aglio
- ✓ 20 g di burro
- ✓ parmigiano
- ✓ vino bianco
- ✓ brodo di pesce
- ✓ olio d'oliva
- ✓ sale e pepe

Preparazione:

1. Fai soffriggere la cipolla e l'aglio finemente tritati con un filo di olio d'oliva.
2. Aggiungi il riso e fallo tostare a fuoco lento finché non diventa glassato. Versa il vino bianco e il brodo di pesce e condisci con sale e pepe.
3. Quando il riso è a metà cottura, aggiungi le capesante.
4. Verso fine cottura fai sciogliere un cubetto di burro e il parmigiano amalgamando il tutto. Buon appetito!

LA PASTA

 45 minuti  Media

Ingredienti per 4 persone:

- ✓ 500 g di bavette
- ✓ 400 g di capesante pulite
- ✓ mezza cipolla
- ✓ 2 carote
- ✓ brodo di pesce
- ✓ vino bianco
- ✓ salsa di pomodoro
- ✓ peperoncino in polvere
- ✓ prezzemolo
- ✓ olio d'oliva
- ✓ sale e pepe
- ✓ a piacere: addensante alimentare

Preparazione:

1. Taglia a pezzetti mezza cipolla e due carote e falle rosolare con un filo di olio d'oliva.
 2. Aggiungi un pizzico di prezzemolo e copri con del vino bianco.
 3. Aggiungi poi le capesante pulite e lascia che il vino evapori.
 4. Aggiungi qualche cucchiaio di salsa di pomodoro e poi versa il brodo di pesce.
 5. Nel frattempo, fai bollire la pasta.
 6. Aggiungi un po' di peperoncino in polvere alla salsa e, se desideri una salsa più densa, anche dell'addensante.
- Unisci la pasta alla salsa e servi con della malvasia.

ALLA GRIGLIA

 **30 minuti**  **Facile**

Ingredienti per 4 persone:

- ✓ capesante pulite con guscio
- ✓ malvasia
- ✓ olio d'oliva
- ✓ pepe
- ✓ aglio tritato
- ✓ prezzemolo

Preparazione:

- 1.** Condisci le capesante pulite nel guscio con dell'olio e mettile su una griglia ben calda.
- 2.** Prepara una miscela di malvasia, olio d'oliva e aglio e versala durante la cottura.
- 3.** Le capesante sono pronte quando la carne diventa bianca. Subito dopo averle tolte dal fuoco, spolvera con prezzemolo, pepe e versa qualche goccia di olio d'oliva.




LA MINESTRA

La minestra istriana è un piatto di conforto, che ti riporterà ai giorni della tua infanzia e ti consolerà come l'abbraccio di tua nonna. Questa sostanziosa e densa zuppa di fagioli, mais e carne essiccata scaldere la pancia e il cuore di chiunque la assaggi. Troverai la minestra in tutti i tradizionali agriturismi e le konobe locali nei pressi di Buie e Verteneglio

LO SAPEVI?

- ★ in Istria, la minestra si prepara sempre per più giorni e gli esperti sostengono che è ancora più buona il secondo o il terzo giorno
- ★ l'ingrediente chiave della minestra è il "pesto all'istriana" che conferisce un sapore speciale e si prepara con speck, aglio e prezzemolo

COME PREPARARE LA TRADIZIONALE MINESTRA ISTRIANA

 3-4 ore  Media

Ingredienti:

- ✓ 1 osso di prosciutto o 1 pezzo di carne essiccata
- ✓ 200 dag di mais novello
- ✓ 20 dag di carote
- ✓ 10 dag di cipolla
- ✓ 20 dag di fagioli
- ✓ 30 dag di patate
- ✓ pesto all'istriana
- ✓ sale e pepe a piacere

Preparazione:

- 1.** Innanzitutto prepara il pesto mescolando 200 grammi di speck (non pancetta), 5-6 spicchi d'aglio e 5-6 foglie di prezzemolo. Mescola e trita il tutto fino a ottenere un composto uniforme.
- 2.** Riempi d'acqua una pentola capiente (circa 5 litri), aggiungi i fagioli (si consiglia di metterli a bagno la sera prima, ma non è una condizione), il mais novello, le patate e le carote intere sbucciate, le cipolle e il pesto.
- 3.** Fai bollire l'osso di prosciutto in una pentola a parte e quando è a metà cottura aggiungilo alla minestra.
- 4.** Lascia cuocere la minestra a fuoco lento per 3-4 ore.
- 5.** A fine cottura togli le patate e le carote, schiacciale con una forchetta e rimettile nella pentola lasciando cuocere ancora un po'.

Spegni il fuoco e servi la minestra con salsiccia e pane caldo. Che bontà!



L'OLIO D'OLIVA

L'olio d'oliva è l'elisir del Mediterraneo. Esso significa vita ed è il frutto dell'amore che gli olivicoltori dell'Istria nordoccidentale hanno da secoli dedicato agli alberi d'olivo. Questi ultimi, a loro volta, li hanno ringraziati con ricchi raccolti dai quali si ottiene uno dei migliori oli d'oliva al mondo. Pertanto, non sorprende che **Istria** sia stata dichiarata **la migliore regione olivicola del mondo** per la 5° volta consecutiva.

LE STRADE DELL'OLIO D'OLIVA

Percorri le pittoresche strade dell'olio d'oliva, lungo le quali si allineano piantagioni di autoctone varietà di olivi come la bianchera, la busa e la carbonazza nonché varietà italiane come il pendolino, il frantoio e il leccino. Ti imbatterai in numerose sale di degustazione dove i gentili padroni di casa ti presenteranno i loro oli monovarietali o blend di prima classe. Poiché si tratta perlopiù di piccole aziende agricole a conduzione familiare, qui ti attendono una calda accoglienza e un sacco di informazioni utili sulla storia e tradizione dell'olio ma anche sulle idee e visioni degli olivicoltori che hanno poi trasformato in prodotti.

i



Scopri di più sull'olio d'oliva istriano



Per saperne di più

LO SAPEVI?

- ★ Marco Valerio Marziale, un epigrammatico romano del 1° secolo, disse della sua nativa Cordova che era "perfetta quanto l'olio d'Istria"
- ★ la guida mondiale dedicata agli oli d'oliva Flos Olei annovera ogni anno sempre più oli d'oliva dell'Istria (finora un record di 77), che spesso superano i 95 punti e quindi rientrano nella categoria di classe extra



COME RICONOSCERE L'OLIO D'OLIVA DI QUALITÀ

Gli eccezionali oli extravergine d'oliva ti accompagneranno in un viaggio sensoriale ricco di sapori complessi e raffinati. Gli oli di alta qualità sono caratterizzati da un profumo fresco e fruttato, una sensazione di amarezza sulla lingua e una piccantezza che ti punterà in gola e, molto spesso, ti farà tossire. Negli oli di qualità, tutte queste proprietà sono armoniosamente bilanciate e, a seconda della varietà che assaggi, potrebbero lasciare un gusto duraturo in bocca.

PROPRIETÀ CURATIVE DELL'OLIO D'OLIVA

L'olio d'oliva appartiene alla categoria dei supercibi grazie all'alto contenuto di acidi grassi insaturi, alla vitamina E e ai polifenoli che agiscono come elisir sull'organismo. Le olive, insieme all'olio e alle foglie, sono un vero scrigno di sostanze nutritive e proprietà medicinali. La dieta mediterranea a base di olio d'oliva è associata a tassi più bassi di cancro e malattie cardiache, nonché del morbo di Parkinson e dell'Alzheimer. Inoltre, l'olio extravergine d'oliva protegge da infiammazioni, indigestione, problemi della pelle e delle ossa.

I risultati del progetto Aristoil, che ha esaminato la qualità degli oli d'oliva di 5 paesi, hanno dimostrato che gli **oli istriani** hanno superato di gran lunga la concorrenza in termini di contenuto di fenoli, quindi sono ufficialmente i **più salutari d'Europa**.

L'OLIO D'OLIVA A SERVIZIO DELLA BELLEZZA

Sin dalla notte dei tempi i nostri antenati utilizzavano l'olio d'oliva per la cura della pelle e dei capelli. L'olio d'oliva è ricco di proprietà antiossidanti e vitamine A, D, E e K, che favoriscono la lucentezza della pelle e aiutano a combattere le rughe. È bene utilizzarlo dopo l'esposizione al sole, ma anche come maschera rigenerante per capelli secchi e rovinati che li renderà lucenti e morbidi. Applica un leggero strato di olio d'oliva sulla pelle del viso e del corpo e rimuovi l'eventuale olio in eccesso tamponando leggermente con un asciugamano.



LO SAPEVI?

Una vera bomba salutare

- ★ gli oli istriani hanno un contenuto cospicuo di composti fenolici, in media 655 mg/kg, che supera di gran lunga i 250 mg/kg stabiliti secondo la legislazione dell'UE
- ★ solo 50 ml di olio d'oliva hanno lo stesso effetto analgesico di una compressa di ibuprofene da 200 mg

Elisir di bellezza

- ★ qualche cucchiaino di zucchero mescolato con un cucchiaino di olio d'oliva è la formula ideale per uno scrub idratante per tutto il corpo
- ★ per unghie forti e lucenti, immergile per 5-10 minuti in una ciotola con olio d'oliva tiepido



LA PASTA PLJUKANCI

Assieme ai fuzi, i pljukanci sono la pasta tipica più famosa della penisola. Secondo la ricetta originale, si prepara un impasto mescolando farina, acqua tiepida e sale. Una volta pronto, questo viene strappato in pezzi più piccoli i quali si strofinano tra i palmi infarinati realizzando piccoli vermicelli. In Istria, i pljukanci vengono abbinati a vari gulasch e salse, e nella maggior parte delle konobe e degli agriturismi vengono preparati esclusivamente a mano.

LO SAPEVI

- ★ i pljukanci si differenziano dai fuzi per la forma a vermicello e la composizione dell'impasto, preparato senza uova
- ★ prepara i pljukanci con i tuoi piccoli che si divertiranno un mondo a strofinare l'impasto tra i palmi delle mani – ancora meglio della plastilina!

2 DISHES WITH PLJUKANCI

PROSCIUTTO E RUCOLA

 30 minuti  Facile

Ingredienti per 4 persone:

- ✓ 500 g di pasta pljukanci
- ✓ 50 g di prosciutto crudo
- ✓ 2 cucchiari di ricotta
- ✓ rucola
- ✓ pomodorini
- ✓ 1 dl di vino
- ✓ burro
- ✓ olio d'oliva
- ✓ Grana Padano
- ✓ tartufo fresco

Preparazione:

1. Scalda il burro e l'olio d'oliva in una padella e aggiungi il prosciutto crudo tagliato a cubetti.
2. Fai soffriggere leggermente il prosciutto e quindi versa il vino bianco e lascia che questo evapori.
3. Aggiungi i pljukanci cotti nella padella con il prosciutto.
4. Amalgama il tutto, aggiungi poi il tartufo e i pomodorini.
5. Lascia insaporire per 3 minuti e quindi grattugia del Grana Padano.
6. Servi con ricotta fresca, rucola, scaglie di tartufo e qualche goccia di olio d'oliva.

Buon appetito!

MARE E MONTI

 30 minuti  Facile

Ingredienti per 2 persone:

- ✓ 250 g di pasta pljukanci
- ✓ 100 g di funghi misti
- ✓ 250 g di code di gamberetti
- ✓ 1 spicchio d'aglio
- ✓ 0,5 dl di vino bianco
- ✓ 1 limone
- ✓ timo fresco
- ✓ parmigiano
- ✓ olio d'oliva
- ✓ sale e pepe

Preparazione:

1. Affetta i funghi e condiscili con un cucchiario di olio d'oliva, aglio, succo e scorza di limone, timo nonché sale e pepe.
2. In una pentola capiente fai cuocere la pasta nell'acqua salata.
3. In una padella scalda un cucchiario d'olio e quindi fai rosolare i gamberetti facendo evaporare la maggior parte dell'acqua. Aggiungi i funghi marinati, sfuma con del vino e lascia cuocere ancora qualche minuto a fuoco vivace.
4. Infine, aggiungi la pasta cotta e spolvera con il parmigiano.

Buon appetito!



IL PROSCIUTTO CRUDO

Il prosciutto istriano è una specialità tradizionale la cui produzione si basa su usanze che si tramandano di generazione in generazione. Dall'attento allevamento di suini alla lavorazione della carne, compresi la salatura, l'essiccazione naturale con esposizione alla bora e la stagionatura – il prosciutto è un connubio che rispecchia l'abilità del maestro del prosciutto e le caratteristiche dell'area in cui matura. In Istria, il prosciutto è l'antipasto per eccellenza!

COME RICONOSCERE UN BUON PROSCIUTTO

- ✓ profumo e aroma intenso
- ✓ colore rosso uniforme
- ✓ sapore moderatamente salato
- ✓ buona consistenza

LO SAPEVI?

- ★ il prosciutto istriano è il primo prodotto agricolo alimentare protetto dal marchio di origine UE in Croazia
- ★ il taglio a coltello (compito riservato agli intenditori locali) preserva il gusto, e lo spessore ideale è compreso tra 1 e 1,5 mm
- ★ il prosciutto istriano differisce dal prosciutto dalmata perché non viene affumicato



LA SVOIA (SOGLIOLA)

La sogliola, o localmente nota come svoia, è un pesce bianco molto apprezzato caratteristico dell'Istria nordoccidentale. La sua carne bianca, così tenera e morbida che si scioglie come il burro, ispira da tempo gli chef a creare sempre nuove fantasiose prelibatezze. La svoia aggiunge senza dubbio un'altra preziosa dimensione alla gustosa cucina istriana.

LO SAPEVI?

- ★ in Istria si pesca da metà autunno a fine inverno
- ★ se di solito eviti il pesce a causa delle spine, sappi che la sogliola si pulisce prima che tu possa dire "svoia"
- ★ a differenza di molti altri pesci, la sogliola vive dai 12 ai 15 anni

3 RICETTE CON LE SOGLIOLE

PATÉ

 20 minuti  Facile

Ingredienti per 4 persone:

- ✓ 500 g di sogliole pulite
- ✓ 100 g di cetrioli sottaceto
- ✓ maionese
- ✓ senape
- ✓ succo di limone
- ✓ olio d'oliva
- ✓ sale e pepe

Preparazione:

1. Sbriciola il pesce pulito (lesso o cotto al forno) nel frullatore.
 2. Aggiungi i cetrioli, la maionese, la senape, il succo di limone e l'olio d'oliva.
 3. Frulla bene fino a ottenere un composto omogeneo, dalla consistenza liscia e compatta.
 4. Metti il paté in una ciotola e quindi in frigorifero per almeno due ore o, meglio ancora, per tutta la notte.
- Spalma il paté sul pane tostato.

ORZOTTO CON LA SOGLIOLA

 45 minuti  Media

Ingredienti per 4 persone:

- ✓ 4 filetti di sogliola pulita
- ✓ 350 g di orzo
- ✓ cipollotto
- ✓ 2 dl di vino bianco
- ✓ brodo di pesce
- ✓ burro
- ✓ olio d'oliva
- ✓ sale e pepe

Preparazione:

1. Soffriggi l'orzo con un filo d'olio d'oliva e il cipollotto per qualche minuto e poi sfuma con del vino.
 2. Una volta che il vino evapora, versa il brodo di pesce e lascia cuocere per circa 30 minuti.
 3. In un'altra padella prepara i filetti di sogliola in salsa di burro, brodo di pesce e vino.
 4. Quando l'orzo è quasi cotto, aggiungi la salsa e i filetti di sogliola.
- Buon appetito!

FILETTI DI SOGLIOLA IN SALSA DI LIMONE E CAPPERI

 45 minuti  Media

Ingredienti per 4 persone:

- ✓ 4 filetti di sogliola pulita
- ✓ succo e scorza di limone
- ✓ brodo vegetale
- ✓ panna da cucina
- ✓ capperi
- ✓ burro
- ✓ olio d'oliva
- ✓ sale e pepe

Preparation:

- 1.** Condisci i filetti di sogliola puliti con sale e pepe e scottali in una padella preriscaldata con burro e olio d'oliva, 3 minuti su ciascun lato.
- 2.** Quando diventano di un bel colore dorato, spegni il fuoco e mettili da parte.
- 3.** Al fondo di cottura aggiungi il succo di limone e il brodo vegetale e lascia ridurre della metà.
- 4.** Quindi aggiungi la panna da cucina, la scorza di limone grattugiata, i capperi, un pizzico di sale e pepe e mescola per addensare la salsa.
- 5.** Servi il pesce con questa deliziosa salsa e un contorno di patate lesse o verdure croccanti.



IL TARTUFO

Il tartufo è un fungo prelibato caratterizzato da profumo e sapore intensi. Cresce sottoterra e dal momento in cui viene estratto provoca estasi, sia per i tartufai che per gli amanti di questa prelibatezza. Innumerevoli buongustai si precipitano nelle konobe, che servono i tartufi abbinati alla pasta, alle bistecche, ai risotti, alle frittate, ai formaggi e persino ai dolci, per gustare il **fungo sotterraneo più costoso al mondo!**

LA FIERA DEL TARTUFO

Le **Giornate del tartufo Zigante** si svolgono tutti i fine settimana da settembre a metà novembre a Levade, il centro del tartufo nella valle del fiume Quieto. Un'occasione perfetta per incontrare e degustare i tartufi e assistere alla loro presentazione.

i



Scopri di più sul tartufo istriano



Per saperne di più

LO SAPEVI?

- ★ ci sono tartufi bianchi e tartufi neri; quelli bianchi figurano tra i più pregiati, tant'è vero che un esemplare di 345 g è stato venduto all'asta a Londra per 4450 euro
- ★ i tartufi crescono a una profondità di 5-20 cm sottoterra, in simbiosi con le radici degli alberi

DOVE ACQUISTARLI

Oltre alle grandi catene di supermercati, i tartufi e i prodotti a base di tartufo (creme spalmabili, formaggi, oli e dolci) li puoi acquistare nei negozi specializzati a Levade, Grisignana, Montona, Buie, Pinguente, Umago, Cittanova e in altre città della penisola.

UN TARTUFO DA GUINNESS

L'Istria vanta un altro fatto interessante – quando si parla di tartufi, è qui che è cresciuto uno dei più grandi pezzi mai raccolti al mondo, del peso di circa 1,31 kg. È stato trovato dal ristoratore locale Giancarlo Zigante e dalla sua cagna Diana nel 1999, non lontano da Buie, entrando nel famoso Guinness dei primati come il più grande tartufo mai trovato al mondo.

LA CACCIA AL TARTUFO

Tra le suggestive attività nel bellissimo bosco di Montona figura la caccia dei tesori nascosti, i tartufi, che ti regalerà un'esperienza davvero unica e indimenticabile. Prenota questa avventura fuori dal comune e lasciati accompagnare da una delle famiglie locali che sarà felice di ospitarti e insegnarti i trucchi di questo insolito mestiere. Scegli un tartufaio e parti alla ricerca del tuo primo tartufo!

- ✓ **Karlić**
- ✓ **Miro**
- ✓ **Prodan**
- ✓ **Natura**
- ✓ **Zigante**

LO SAPEVI?

- ★ la caccia al tartufo è guidata da un tartufaio esperto, mentre i tartufi stessi vengono annusati da cani addestrati, dotati di un olfatto raffinato
- ★ l'addestramento dei cani da caccia inizia quando il cucciolo ha 3 mesi e può durare fino a diversi anni
- ★ il tartufo nero si può raccogliere quasi tutto l'anno, mentre il tartufo bianco da settembre a gennaio

3 RICETTE CON I TARTUFI

CROSTINI AL TARTUFO

 5 minuti

 Facile

Ingredienti:

- ✓ pane a scelta
- ✓ burro di qualità
- ✓ tartufo nero

Preparazione:

1. Scalda il pane nel tostapane.
2. Spalma il pane con del burro di qualità.
3. Grattugia sopra del tartufo nero.
4. Servi con del vino pregiato.

PASTA CON VERDURE, PROSCIUTTO E TARTUFO NERO

 30 minuti

 Facile

Ingredienti per 4 persone:

- ✓ 500 g di pasta a scelta
- ✓ 100 g di zucchine
- ✓ 70 g di melanzane
- ✓ 70 g di peperoni di colori diversi
- ✓ 50 g di broccoli
- ✓ 50 g di insalata verde
- ✓ 25 g di piselli
- ✓ 10 g di tartufo nero
- ✓ 70 g di prosciutto crudo
- ✓ 40 g di olio d'oliva
- ✓ brodo vegetale
- ✓ 60 g di parmigiano
- ✓ sale e pepe
- ✓ basilico fresco

Preparazione:

1. Pulisci, lava e taglia tutte le verdure.
2. Dopo averle salate, rosola le verdure in una padella con dell'olio d'oliva aggiungendo poco alla volta il brodo vegetale. Condisci con sale e pepe.
3. Cuoci la pasta e aggiungila alle verdure. Aggiungi anche il prosciutto e il tartufo nero e mescola il tutto.
4. Servi con qualche foglia di basilico fresco.

MONTONA NELLA NEBBIA

 **30 minuti**  **Facile**

Ingredienti per 5 persone:

- ✓ 8 tuorli d'uovo
- ✓ 2 g di zucchero cristallino
- ✓ 60 g d'acqua
- ✓ 20 g di tartufo nero
- ✓ 500 ml di panna da montare (30% di grassi)

Preparazione:

- 1.** Monta i tuorli d'uovo e sciogli lentamente lo zucchero nell'acqua a fuoco basso. Quindi aggiungi lo zucchero sciolto ai tuorli e usa il mixer per unirli.
- 2.** Aggiungi il tartufo grattugiato al composto ottenuto.
- 3.** Lascia raffreddare e aggiungi mezzo litro di panna montata.
- 4.** Mescola tutto e metti nel congelatore.
- 5.** Servi il gelato con ghiaccio secco e acqua tiepida per un caratteristico aspetto "nebbioso".



I DESSERT ISTRIANI

I crostoli e le frittole, due semplici dolci della modesta cucina contadina, imbandivano le tavole nei giorni di festa e tutt'oggi è impossibile immaginare le feste locali senza queste leccornie.

I CROSTOLI

Sono dei fiocchetti dolci che si sciolgono in bocca. I fiocchi vengono fatti da strisce di pasta dolce e quindi immersi in olio ben caldo. Una volta fritti, i crostoli vengono spolverizzati con zucchero a velo e sono pronti per una croccante esperienza gastronomica.

LE FRITTOLE

Per fare le frittole, simili a piccoli crafen, si prepara un impasto di farina, yogurt, olio, scorza di limone, zucchero, uovo e qualche goccia di distillato nonché altre spezie a piacere. Oggi sono immancabili durante il periodo dell'Avvento e del carnevale.

LO SAPEVI?

- ★ il crostolo più grande mai realizzato in Istria era lungo 24 metri e nel 2013 è entrato nel Guinness dei primati
- ★ alla ricetta delle frittole si può aggiungere della mela grattugiata per un dolcetto ancora più soffice e gustoso



I VINI ISTRIANI

Oggi il vino è parte integrante dell'identità dell'Istria, regione che figura tra le **10 migliori destinazioni vinicole d'Europa**. Percorrendo le strade del vino alla ricerca di avventure scoprirai affascinanti cantine in cui lo stile di vita rurale si intreccia con le tendenze dell'età moderna. Ogni nuova annata esalta nuovi campioni e molti di loro sono fianco a fianco con i vini delle famose regioni vinicole come Toscana, Bordeaux e Champagne.

IL TERRANO

Il terrano è una varietà che risale al lontano 14° secolo e i migliori esemplari crescono oggi nell'area dell'Istria nordoccidentale. Il terrano ha un caratteristico colore rosso rubino con una sfumatura violacea quando lo si fa oscillare nel calice. È noto per il suo aroma persistente e tipicamente fruttato. Sebbene dal sapore pieno, forte, robusto, il terrano è un vino equilibrato. Grazie alla grande quantità di polifenoli, gli si attribuiscono pure proprietà medicinali. Viene servito e gustato a una temperatura di 18-20 °C quando le sue caratteristiche sono più pronunciate.



Scopri di più sui vini istriani



Per saperne di più

LA MALVASIA ISTRIANA

Sebbene presente in Istria sin dall'antichità, appena negli ultimi cento anni troneggia tra le altre varietà di vino. Oggi la malvasia istriana è molto apprezzata sia in Croazia che all'estero. La spiccata gradazione alcolica e la ricchezza di estratti, con al contempo un contenuto di acidità moderato e basso, lo rendono un vino pieno e rotondo. Il suo discreto aroma floreale e fruttato ricorda molto il profumo dei fiori di acacia. Tra gli aromi fruttati dominanti spiccano perlopiù la mela e la prugna, mentre nel vino maturo si percepisce anche una leggera nota amarognola delle mandorle. Viene servito alla temperatura di 10 °C.

IL MOSCATO DI MOMIANO

Una varietà di uva bianca che cresce in un'area ristretta del Momianese, ad un'altitudine compresa tra 200 e 350 m. In questa microlocation, caratterizzata da un clima e un suolo specifici, il moscato ha acquisito nel corso dei secoli caratteristiche pressoché perfette. Grazie al suo colore dorato, al profumo intenso di garofani selvatici e all'aroma eccezionale, il moscato di Momiano si aggiudica il primo posto secondo l'opinione di molti intenditori di vini istriani. È un vino secco e dolce e gli vengono attribuite proprietà afrodisiache. Era molto apprezzato alla corte dell'Imperatore Francesco Giuseppe a Vienna e del Re Emanuele III a Roma.



LO SAPEVI?

- ★ il terrano si sposa alla perfezione con il prosciutto, il formaggio e i piatti a base di carne e selvaggina
- ★ la malvasia è ottima da abbinare ai leggeri piatti a base di carne bianca, pesce o molluschi
- ★ il moscato accompagna i dolci ma anche ogni piatto raffinato



DISTILLATI E LIQUORI ISTRIANI

I distillati e i liquori aromatici istriani vengono serviti come bibita di benvenuto nonché aperitivo e digestivo. Accogliendoti all'arrivo e salutandoti alla partenza, sono forse il riflesso più fedele dell'ospitalità della gente locale. La tradizione delle konobe e degli agriturismi locali vuole che si serva un bicchierino gratuito a fine pasto, per questo ti presentiamo i distillati e i liquori più famosi. Scaldiamo la gola!

AL MIELE

Il distillato al miele o medica si prepara a base di komovica o lozovača (distillati di vignaccia), con l'aggiunta di miele fatto in casa. È simile all'oro liquido visto il suo colore brillante e la consistenza densa. Viene servito freddo o in un bicchiere freddo.

AL TERRANO

Questo liquore al vino terrano con erbe aromatiche è il preferito delle donne. È dolce, delicato e riscalda piacevolmente. A differenza degli altri distillati qui elencati, il terranino è morbido e lascia in bocca un intenso sapore fruttato.

AL VISCHIO

Il più antico tra i distillati istriani è la biska, la cui ricetta originale era scritta addirittura in glagolitico. È di colore giallo-marrone e si ottiene dalla macerazione delle foglie di vischio giallo o bianco nella komovica. Spesso vengono aggiunte alcune erbe medicinali, segreto che i produttori non vogliono svelare. La biska è caratterizzata da un ricco aroma erbaceo e un gusto piacevolmente amaro.

ALLA RUTA

Il distillato alla ruta si ottiene dalle parti della pianta che cresce fuori dalla terra. È riconoscibile per il suo colore verde quasi fluorescente e famoso per le sue proprietà curative. Infatti, sarà il primo medicinale che i padroni di casa ti offriranno se ti lamenterai di problemi alla digestione.



LO SAPEVI?

- ★ la base di tutti i distillati e liquori istriani è la lozovača o la komovica, un superalcolico ottenuto distillando la vinaccia
- ★ i distillati istriani “scivolano” giù per la gola, ma “colpiscono” la testa, quindi sii prudente, soprattutto se guidi
- ★ la ricetta originale della biska (distillato al vischio) risale a circa 2000 anni, ai tempi in cui i Celti abitavano la penisola

RICONOSCIMENTI E PREMI DEI RISTORATORI ISTRIANI

Nella rinomata Guida Michelin, la Bibbia dell'alta cucina, sono stati inseriti numerosi ristoranti e konobe dell'Istria nordoccidentale. Qui sotto troverai un elenco di tutte le konobe e i ristoranti, su cui potrai cliccare e dare un'occhiata alla breve descrizione degli esperti Michelin. Approfitta di questa opportunità unica, scegli il tuo posto preferito e abbandonati a un'avventura culinaria indimenticabile. L'unico consiglio che possiamo darti è di goderti l'esperienza mooolto lentamente, perché il piacere è assicurato!

I RISTORANTI E LE KONOBE DELL'ISTRIA NORDOCCIDENTALE NELLA GUIDA MICHELIN 2020

- ✓ **Badi**, San Lorenzo
- ✓ **Konoba Buščina**, Umago
- ✓ **Pergola**, Zambrattia
- ✓ **Marina**, Cittanova
- ✓ **Konoba Čok**, Cittanova
- ✓ **Damir & Ornella**, Cittanova
- ✓ **Konoba Morgan**, Verteneglio
- ✓ **San Rocco**, Verteneglio
- ✓ **Zigante**, Levade

LO SAPEVI?

- ★ La Michelin ha assegnato le prime stelle ai ristoranti nel 1926 e fino ad oggi questa etichetta non ha perso la sua importanza; premia il prestigio e la professionalità dei ristoranti secondo criteri come la creatività, qualità, varietà, fantasia e presentazione del cibo
- ★ In media, un ispettore Michelin consuma 250 pasti nei ristoranti, trascorre circa 150 notti in hotel, visita circa 800 strutture, scrive 1100 relazioni e percorre 300.000 chilometri all'anno

I VITICOLTORI E GLI OLIVICOLTORI NELL'EDIZIONE SPECIALE FIRMATA MICHELIN

Un'edizione speciale, pubblicata dalla Guida Michelin esclusivamente per le destinazioni gastronomiche più famose al mondo, è dedicata all'Istria e include anche una selezione dei migliori produttori di vino e olio d'oliva della regione. Conoscili meglio cliccando sui link sottostanti e dirigiti verso le loro cantine e sale di degustazione, che ti regaleranno una vera festa per il palato (e fantastiche idee regalo, o addirittura qualcosa per te).

I PRODUTTORI DI VINO

- ✓ **Cattunar**, Verteneglio
- ✓ **Coronica**, Umago
- ✓ **Cuj**, Umago
- ✓ **Degrassi**, Salvore
- ✓ **Kabola**, Buie
- ✓ **Kozlović**, Buie
- ✓ **Veralda**, Verteneglio

I PRODUTTORI DI OLIO D'OLIVA

- ✓ **Al Torcio**, Cittanova
- ✓ **Basiaco**, Buie
- ✓ **Buršić**, Verteneglio
- ✓ **Mate**, Salvore
- ✓ **Zigante**, Buie
- ✓ **Zubin**, Umago



LO SAPEVI?

- ★ se stai sfogliando questo e-book perché al momento non puoi metterti in viaggio, non disperare perché la maggior parte dei produttori di vino e olio d'oliva forniscono la consegna dei loro prodotti a domicilio, ovunque ti trovi...
- ★ una visita ai produttori di vino e olio d'oliva locali è davvero un'esperienza speciale che ti stuzzicherà l'appetito e soddisferà molti desideri culinari, anche quelli che non sapevi di avere...

**BUON
VIAGGIO...
E BUON
APPETITO!**

