



OKUSI BENETK

V ISTRICI

Vplivi in prežemanja

Bogate sledi preteklosti v istrski gastronomiji

Povej mi, kaj ješ, in povem ti, kdo si. Ta slavna misel Jeana Anthelma Brillat-Savarina, francoskega pravnika in politika, epikurejca in gastronomu, zrcali resnico, ko jo prenesemo z osebnega jedilnika na kulturo mize določene pokrajine ali naroda. Vsaka jed in jedilnik, od zajtrka, prek malice in družinskega kosila do praznične večerje, odraža geografsko in podnebno območje, zgodovino in kulturne vplive ter tradicijo, običaje, identiteto ljudi in krajev, s katerimi je določena gastronomija povezana.

Tako je tudi z istrsko gastronomijo, ki je, bo poudaril vodilni gastronomski poznavalec polotoka Franko Lukež, „veren odraz vseh zgodovinskih, geografskih in podnebnih značilnosti tega prostora. Burna preteklost Istre je pustila precejšen pečat tudi v gastronomiji.”

Bogastvo narave in posebnost pokrajine sta namreč v samih temeljih ljudske kuhinje Istre. Njegovo osnovo sestavljajo živila, ki jih najdemo v naravi: divja zelišča, začimbe, sezonska zelenjava, morski sadeži, ribe... Tu so beluši in divji radič, raki, školjke, olivno olje, vino ... V to skromno, po sodobnem prehranskem spoznanju pa še kako kvalitetno in zdravo kuhinjo istrskih ribičev in kmetov – uporabimo kulinarični slovar – se mešajo in včasih kombinirajo jedi in sestavine, ki jih je prineslo slovansko prebivalstvo, s prepoznavnimi vplivi in tradicijami rimske kuhinje kot tudi kuharji frankovskih in nemških fevdalcev, nato pa tudi avstro-ogrska gastronomija. Največji pečat na istrsko namizno kulturo pa je zagotovo pustila gastronomija Benetk, katerih vlada je na teh območjih trajala skoraj pet stoletij: uradno od leta 1267, ko je Poreč prvi prisegel zvestobo republiki svetega Marka, do nje-nega propada leta 1797.

Prepoznaven meni beneške dediščine

Beneška gastronomija podeduje lepoto in edinstvenost mesta, ki je bilo velik del svoje zgodovine najmočnejša država v Sredozemlju. Posebnost Benetk se odraža v njihovi geografski legi – gre namreč za mesto veličastne arhitekture, utemeljeno na laguni, in obrnjeno proti morju z zelenim zaledjem – ter v bogati zgodovini in kulturi, ki jo zaznamujeta čutnost, a tudi dekadenca Serenissime in posebno močno svetovljanstvo. Vse to je vtakano tudi v beneško kuhinjo, ki jo odlikujejo hkrati plemenitost in skromnost ter domišljija in raznolikost. Tako je Loredana Vareton na prvi študijski konferenci Italijanske kulinarične akademije poudarila, da je bila beneška posebnost v zlati dobi Serenissime ta, da je miza bogatih posledično prišla pod uravnotežen vpliv kuhinje revnih, „saj slednja je imela neprimerljivo obilje neizčrpnih naravnih virov, ki so zagotavljali življenje, svežino in neokrnjenost: morje in vrtovi.“

Znano je tudi, da so Benečani pri pripravi hrane, za razkošne bankete dožev in plemičev, pa tudi za vsakodnevne obroke beneških trgovcev, obrtnikov, ribičev in gondoljerjev, uporabljali sestavine s skoraj vseh koncev sveta. Ker je imela republika svetega Marka, država z močno pomorsko floto, razvite trgovinske odnose s skoraj vsem svetom, je bila to tudi pot, po kateri so v Benetke prihajale redke začimbe z Daljnega vzhoda: poper, cimet, koriander, kumina, muškadni orešček, nageljnovе žbice ... Na beneške mize je po morju prihajala tudi hrana s severa Evrope, na primer bakalar iz baltskih držav. Tudi oljčno olje in vina iz Istre ter škampi iz Kvarnerja prinašajo bogastvo beneški kuhinji. Vse to je združeno z vedno svežo zelenjavo in sadjem iz okolice Benetk, školjkami in raki iz lagune. Na mizi so tudi divjačinske jedi iz zaledja.

Škrlatna artičoka z otoka Sant'Erasmus, oziroma castraure, prvi nežni popki artičoke, *moeche in masanete*, rakovice z mehkim oklepom, *sepa bianca de ciosa*, bela sipa iz Chioggie, *schia della laguna di Venezia*, majhne kozice so le nekatere izmed živil, ki tvorijo beneško gastronomsko dediščino. Le ta prinaša pristne jedi bogatih okusov, barv in arom. To so bigoli, tipične testenine zelo podobne velikim špagetom; *baicoli*, značilni beneški piškoti; *busolai*, piškoti z otoka Burano; *fave alla veneziana*, majhni piškoti iz mandeljnov in pinjol; *fugassa veneta*, beneška focaccia; *galani e crostoli*, kroštole; *mandorlato veneziano*, beneški nugat; *pagnotta del doge*, dožev kruh; zaletti, značilni rumeni piškoti iz koruzne moke, *baccalà mantecato*, tolčeni bakalar; *sarde in saor*, srdele v marinadi; *risi e bisj*, riži biži, oziroma rižota z graham; *bigoli in salsa*, testenine *bigoli* s srdelami; *fegato alla veneziana*, beneška jetrca s čebulo in belo polento...

V tem dediščinskem beneškem jedilniku najdemo številne jedi, ki so že dolgo nepogrešljiv del vsakdanjih in prazničnih obrokov istrske družine. *Bigoli* so, pravijo poznavalci, del morskih kosil novograjskih ribičev. V Pulju, Poreču, Rovinju, Rabcu ima vsaka družina svoj recept za sardele v marinadi. Riži biži je kot tipična spomladanska jed zaživela na družinskih mizah po vsej Istri, svoje stalno mesto pa ima tudi na jedilnikih vrtcev. *Polenta alla veneziana* je v času kolin obvezna jed v številnih vaseh v notranjosti polotoka. Noben festival v Istri ne mine brez kroštol. Božičnega večera si v Istri ni mogoče predstavljati brez polenovke s pasutico, njen vonj, okus in kremasta tekstura so nepogrešljiv pridih božiča.

Gastronomski raziskovalci ugotavljajo, da je bil eden od načinov izmenjave receptov za pripravo ribjih jedi in jedi iz morskih sadežev med Benetkami in Istro povezan s srečanji ribičev iz Chiogije z istrskimi ribiči v Piranu, Izoli, Novigradu in Rovinju. Medtem ko so bili beneški ribiči vešči v pripravi *zuppe* (gosta juha), rižote, kot je črna rižota s sipami in *buzare*, so bile specialitete istrskih ribičev pečeni raki in brodet iz rakov ali prilepkov.

Kultura namizja na obeh straneh Jadrana

Pogled na kulturo mize na obeh straneh Jadrana, od receptov, imen jedi, uporabljenih sestavin, okusov, in vse do filozofije priprave hrane, dokazuje, da je kulinarčno prepletanje Istre in Benetk izjemno prisotno še danes. Je tudi v samem jedru sodobne zamisli razumevanja gastronomije, to je turistične ponudbe, ki jo že skoraj tri desetletja spodbujata Istrska županija in njena Turistična skupnost, ki zagovarjata mediteranski način življenja in zamisel sredozemske prehrane. Poleg koristi, ki jih ima ta način življenja na zdravje, je tudi rezultat popularizacija lokalnih istrskih tradicionalnih jedi in gastronomskih izdelkov, kot so olje, med, sir, pa tudi zaščita njihove izviranosti, kot je istrski pršut ali najnovejši izdelek na popisu – Muškat iz Momjana.



Trska – ima svojo zgodbo, a tudi opero

Krema iz polenovke je ena od pristnih jedi beneške kuhinje. Je recept z zgodbo, v zadnjem času ima tudi opero. Vezi med polenovko in Benetkami so stare več kot 600 let. Za vse je zaslužen beneški patricij in trgovec iz 15. stoletja Pietro Querini, ki je na svoji trgovski poti od Krete do Flandrije doživel brodolom v Severnem morju, ob obali Lofotskega otočja. Nasedel je na norveškem otoku Røest, kjer je s preživeli mornarji ostal sto dni. Odhajal je na ribolov z lokalnimi ribiči in tam odkril trsko. Na poti domov jo je Querini leta 1432 prinesel v Benetke in tako je polenovka vstopila v beneške kuhinje, nato pa tudi na mize okoliških držav. Tukaj je še danes, tudi v naših krajih.

Polenovka se je znašla tudi na gledališkem odru: zgodovinske zapise o beneškem trgovcu in norveški polenovki je leta 2012 norveški skladatelj Henning Sommerro na libreto Ragnarja Olsena uglasbil v opero „Querini“.

Risi e bisi – prihaja iz doževe mize

Ena najbolj tradicionalnih beneških jedi je risi e bisi. To preprosto živopisno jed so beneškemu dožu postregli 25. aprila, na dan praznovanja beneškega zavetnika svetega Marka, kot izraz želje po blaginji. Riž namreč simbolizira rodovitnost, grah pa je značilna spomladanska zelenjava, ki uspeva na tem območju.



VINA ISTRE

Od tradicije do svetovne vinske elite

Istrska vina so že od antičnih časov neločljiv in pomemben del istrske gastronomije in načina življenja, vinarstvo na polotoku pa ima tisočletno zgodovino.

Trto so v Istri prinesli Feničani in stari Grki, Histri pa so uspešno obvladali umetnost gojenja istrske trte. Medtem ko zgodovinski zapisi pričajo, da so teran s polotoka hvalili že stari Rimljani, sodobne raziskave podpirajo tudi tezo, da je istrska malvazija nastala iz neke malvazije, ki so jo v Istri prinesli v času Benečanov, možno pa je, da je nastala s posebnimi biološkimi lastnostmi prav v ekoloških razmerah Istre. V srednjem veku je bil istrski muškati poslastica na kraljevih dvorih po vsej Evropi, od cesarja Franca Jožefa na Dunaju do Emanuela III. v Rimu. Danes so vina Istre del svetovne vinske elite, kar dokazujejo številne nagrade.

Bela malvazija je ena najpomembnejših sort Istre in pomemben del njene identitete. Nasadi malvazije so prisotni povsod po Istri, vino, pridelano iz te sorte, pa je slamnato rumene barve, prijetnega vonja po akacijevih cvetovih in zmerne svežine. Zlate kapljice malvazije se odlično ujemajo z vrhunskimi dobrotami iz svežih rib in morskih sadežev.

V Istri obvezno popijte kozarec terana, najbolje se poda k domačemu pršutu in testeninam z boškarinovo omako, priporočajo poznavalci, del istrske vinske čarovnije pa je tudi zgodba, po kateri je bil istrski teran eliksir dolgoživosti cesarice Livije, žene rimskega cesarja Avgusta, pa tudi vino, ki je opilo slavnega pustolovca Casanovo med njegovimi istrskimi avanturami v 18. stoletju. Teran se v istrskih vinogradih prideluje že od antičnih časov in iz te sorte se dobiva odlično rdeče vino z zanimivim odtenkom trpkosti. Poznavalci pravijo, da je strasten in nenavaden – ima živahen, nebrzdan vonj po gozdnih sadežih, njegova barva pa sega od vijolične do rubinasto rdeče.

In kot sladkor za konec še momjanski muškatac, vino bogatega okusa in izrazite sortne aromatičnosti, ki od leta 2021 nosi evropsko zaščiteno oznako porekla. Muškatac momjanski / moscato di Momiano v svojem imenu združuje ime sorte vinske trte (muškatac / moscato, iz sorte beli muškatac) in ime geografskega območja (Momjanski / di Momiano) po mestu Momjan na severu Istre. Momjan je že dolgo poznan kot tipično območje za pridelavo te vinske trte. Danes to sorto pridelujejo na majhnem območju od Oskoruša do Merišča, muškatac momjan, vino njihovih prednikov, pa prideluje pet družin momjanskih vinarjev – Brajko, Kozlović, Markežić, Prelac in Sinković.

Za momjanski muškatac pravijo, da je pravi afrodiziak. Preverite: združite požirek tega vina, ki je dedič prvinske tradicije, s sladkimi istrskimi kroštolami.

Dober tek!



Beneška trska na belo



SESTAVINE

polenovka	peteršilj
1 dl oljčnega olja	sol
trije stroki česna	poper

Kuhano polenovko, ki smo jo predhodno dva dni namakali v vodi, očistimo vseh kosti, lusk in kože. Kose rib damo v široko skledo, jih sesekljammo in podlivamo z decilitrom oljčnega olja, dokler ne dobimo gladke kreme. Vanjo vmešamo tri stroke drobno sesekljanega česna in peteršilj ter še olje, sol in poper. Postrezite hladno s popečenimi kruhki. (Benetke, XVI. stoletje).

Veljko Barbieri
„134 malih zgodb o hrani”,
Profil, Zagreb, 2003.

Riži biži

SESTAVINE (ZA 4 OSEBE)

300 g nano riža vialone	1 stebelce zelene
1 kg svežega graha	40 g masla
1 čebula	oljčno olje
1 strok česna	nariban parmezan
1 korenček	sol
	poper

Grah očistimo, operemo pod tekočo vodo in odcedimo. Prepraženemu česnu in čebuli dodamo grah in ga podušimo; medtem pripravimo zelenjavno osnovo s korenjem, zeleno in grahovimi stroki. Ko je grah že skoraj kuhan, dodamo riž in osnovo ter kuhamo ob pogostem mešanju z leseno kuhalnico. Ko je riž kuhan al dente, odstavimo z ognja in vmešamo maslo in nariban sir.

visitvenezia.eu



RECIPI

Kroštole z vinom

(recept Robert Perić, Pulj)

SESTAVINE

pol kilograma moke

2 jajci

deciliter belega vina

150 gramov masla

vanilin sladkor

po želji limonina lupinica

olje za cvrtje

Iz vseh sestavin zgnetemo gladko testo, ki ga pustimo počivati pol ure; Testo razvaljamo čim tanjše, narežemo na trakove, oblikujemo pentlje in na vročem olju zlato rjavo ocvremo, potresemo s sladkorjem v prahu.

Vesna Medvedec Buršič: „Tradicionalne istrske jedi – sezonske in praznične”, Rezydent d.o.o., Račice, 2010.



RECEP



Sardele v marinadi

SESTAVINE	
800 g sardel	2 dl kisa
2,5 dl oljčnega olja	1,5 dl belega vina
80 g moke	sol
250 g čebule	poper v zrnu
20 g česna	4 lovorovi listi
	1 vejica rožmarina

Sardele očistimo, operemo, malo osušimo in povajamo v moki. Popečemo jih na segretem oljčnem olju in nato položimo v večjo posodo. Na preostalem olju prepražimo na rezance narezano čebulo, dodamo grobo nasekljan česen, strto papriko, sol, lovorov list in vejico rožmarina. Premešamo, zalijemo s kisom in vinom ter pustimo nekaj časa vreti. Prelijemo sardele, ki morajo biti vse v tekočini. Po potrebi dodamo še olje in kis. Sardele v marinadi so najokusnejše, ko so dalj časa v marinadi/savoru.

Istrska kuhinja, gastronomsko-turistični vodič, ur. Franko Lukež, Branko Lovrić, Istrska založba 1982.

Istrski brodet

SESTAVINE

	50 g česna
500 g škarpine	300 g svežega paradižnika
250 g morske spake	40 g moke
250 g ugorja	1,5 dl belega vina
150 g lignjev ali sip	20 g peteršilja
5 rakov	2 lovorjeva lista
0,8 dl olja	2 g popra v zrnju
250 g čebule	15 g soli

Ribo očistimo, in če je večja, jo narežemo na rezine, pomokamo in popečemo na vročem olju, da rahlo zlato porumeni. Dodamo lignje, rake, narezano čebulo, sesekljan česen in peteršilj, sesekljan paradižnik, lovorov list, poper v zrnju in sol. Zalijemo s toliko vode, da je riba prekrita in kuhamo na zmerni temperaturi. Na polovici kuhanja zalijemo z vinom in kuhamo še približno 30 minut, občasno stresamo lonec. Postrežemo s polento.

Istrska kuhinja, Franko Lukež in Branko Lovrić, Petko, Pulj, 1994.



Tradicionalni novograjski božični ocvrtki

(recept iz Novigrada Mirjane Benjak in Đanina Božića)

SESTAVINE

200 g posušenih rozin	200 g orehov	
3 kg jabolk	100 g pinjol	šilce žganja (grape)
250 g sladkorja	100 g suhih fig	naribana limonina in pomarančna lupinica
300 g bele moke	200 g mandljev	oljčno olje
200 g jedilne čokolade	200 g lešnikov	sladkor v prahu

Z nožem sesekljamo mandlje, orehe, lešnike in pinjole. Jabolka olupimo in narežemo na majhne koščke. Zdrobimo čokolado in narežemo fige. Jabolka kuhamo v loncu toliko časa, da voda izhlapi, da dobimo kašasto zmes, ki ji med stalnim mešanjem dodajamo orehe, mandlje in lešnike ter suho sadje in moko. Zmes neprestano mešamo, dokler ni homogena. Proti koncu dodamo sladkor, čokolado, žganje ter naribano limonino in pomarančno lupinico.

Zmes vlijemo na pladenj in pustimo, da se ohladi. Z rokami oblikujemo kroglice in jih s prsti nežno sploščimo, nato pa jih z obeh strani popečemo na olivnem olju (približno 2 minuti). Končane ocvrtke potresemo s sladkorjem v prahu.

www.muzej-lapidarium.hr/2238-2





Bigoli v salsi

SESTAVINE

za sveže testenine bigoli: 400 g moke 00, 4 srednje velika jajca, ščepec soli

za salso: 8 filejev inčunov v olju, 45 g ekstra deviškega oljčnega olja,
300 g čebule, sol po okusu

Priprava omake:

V večji ponvi na olju prepražimo na drobno seseklano čebulo, da postekleni, po potrebi jo dolijemo z malo vrele vode. Inčune operemo pod tekočo vodo, jih filiramo tako, da jim odstranimo osrednjo in stransko kost ter jih narežemo na koščke. Dodamo jih v ponev na dušeno čebulo in pustimo, da se počasi in popolnoma stopijo, dodajamo vodo, v kateri so se kuhale testenine, dokler salsa ne postane homogena. Po želji popramo.

Priprava svežih bigoli testenin:

Zmešamo vse sestavine za testo in ga gnetemo na deski vsaj 10 minut, dokler ne postane mehko in homogeno. Oblikujemo kroglo in jo pustimo počivati približno 30 minut na sobni temperaturi. Ko je testo počivalo, ga razdelimo na manjše pogače in s pomočjo strojčka naredimo bigoli testenine. Testenine razporedimo po pomokani deski, da se ne sprimejo, nato pa jih skuhamo v veliko slane vode. Odcejene bigoli damo v ponev s predhodno pripravljeno vročo salso. Premešamo, da se omaka dobro vpije in vroče takoj postrežemo.

ricette.giallozafferano.it/Bigoli-in-salsa.html

Seppie alla veneziana

Sipe po beneško

SESTAVINE

1 kg zelo sveže srednje velike sipe	zelenjavna juha
800 g koruzne polente	ekstra deviško oljčno olje
150 g paradižnikove mezge	česen
30 g čebule	peteršilj
suho belo vino	groba sol

Sipo očistite: iz vrečk odstranite lovke in glavo. Odstranite kljun med lovkami in notranjimi organi, izrežite vrečko s črnilom in jo obdržite. Telo sipe odprite kot knjigo, odstranite kost in notranjo kožo. Sipe oplaknite pod vodo in narežite na trakove. Operite in natrgajte tudi lovke.

Nasekljano čebulo damo v lonec s 30 g olja, strokom neolupljenega česna, 10 g grobe soli, vejico sesekljanega peteršilja in vse skupaj dušimo približno 3 minute. Dodamo sipe in dušimo še 3 minute, primešamo 1/2 kozarca vina in kuhamo še 2 minuti. Na koncu dodamo paradižnikovo mezgo, sipino črnilo iz vrečke in žlico zelenjavne juhe. Pokrijemo in na tihem kuhamo uro in pol. Sipe postrežemo na polenti z njihovo gosto omako.

www.lacucinaitaliana.it/ricetta/secondi/seppie-alla-veneziana



RECETT

Bucolaj

(Marisa Šimunović, Vodnjan)

SESTAVINE

1 kg moke	lupinica ene limone
20 dag sladkorja	6 jajc
15 dag olja	malo ruma
6 dag kvasa	malo soli

Sladkor zmešamo z rumenjaki, posebej stepemo beljak, vse dobro premešamo in postavimo na toplo, da postane mlačno, nato dodamo moko in zamesimo testo. Iz testa oblikujemo kroge premera deset centimetrov, jih zapečemo v pečici, da rahlo zlato porumenijo. Odstranimo iz pečice in potresemo s sladkorjem.

Vesna Medvedec Buršič: „Tradicionalne istrske jedi – sezonske in praznične“, Rezydent d.o.o., Račice, 2010.



IZVORI

1. Gastronomija (F. Lukež), Istrska enciklopedija, str. 243, 244, Leksikografski zavod Miroslav Krleža, Istrska županija (2005)
2. Vino, kakršno bi moralo biti: Teran, malvazija in muškati
www.istra.hr/hr/gourmet/800
3. Istrska kuhinja nekoč in danes
www.istra.hr
4. Nera Karolina Barbarić „Polenovka – zgodba o polenovki, ki je ukradla Sveti večer”
svijet.com.hr/kako-je-bakalar-ukrao-badnjak
5. „Muškati momjanski je postal 18. hrvatsko vino z zaščiteno oznako izvornosti v EU”, Ministrstvo za kmetijstvo Republike Hrvaške,
poljoprivreda.gov.hr/vijesti/muskat-momjanski-postao-18-hrvatsko-vino-sa-zasticenom-oznakom-izvornosti-u-eu/4792
6. Malvazija istrska
www.vinistra.com/Malvazija-istarska.aspx
7. Interreg Central Europe – Strateški projekt slowfood – CE
www.interreg-central.eu/Content.Node/The-SlowFood-CE-Strategy-HR.pdf
8. L. Vareton „Evoluzione della cucina veneziana e veneta per effetto dei traffici con l’Oriente”, „Giornale economico della Camera di Commercio industria artigianato e agricoltura di Venezia”, n. 6, novembre-dicembre 1967, str. 728
9. veneziaautentica.com/authentic-venetian-food/2

VODJA PROJEKTA	Vladimir Torbica
KOORDINATORKA PROJEKTA	Sandra Ilić
ZALOŽNIK	Istrska županija
PREVOD	Atinianum d.o.o. Vodnjan – Dignano
FOTOGRAFIJE IN TEKST	© Istrska županija
GRAFIČNO OBLIKOVANJE	Ana Berc
REALIZACIJA	Mara d.o.o. Pulj
KONTAKT	Istrska županija Upravni oddelek za kulturo in dediščino Sandra Ilić Pulj – Pula, Riva 8 Tel. +385 52 351 471 E-mail: sandra.ilic@istra-istria.hr www.istra-istria.hr



www.italy-croatia.eu/web/take-it-slow

