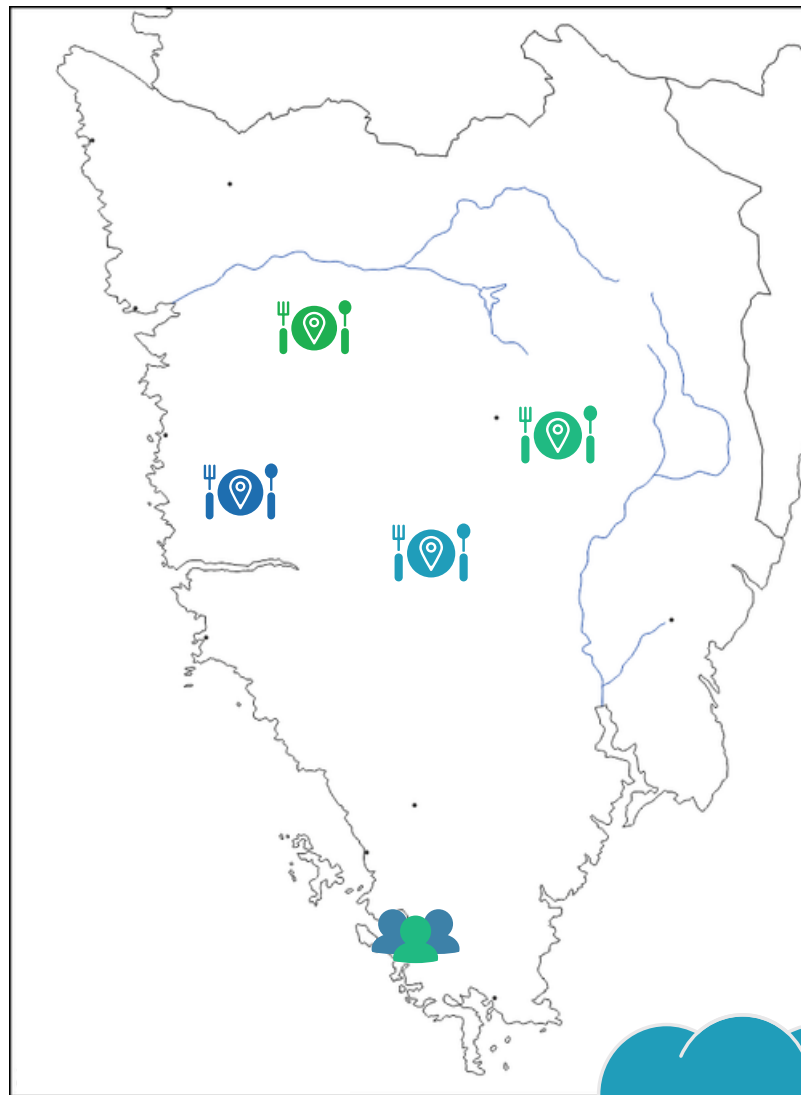


Čuvari tradicije

Gastronomija

Istre 





Gastro Istra

Istra, taj čudesni mediteranski poluotok kojeg okružuje bistro more, s turistički razvijenom obalom i čarobnom zelenom unutrašnjosti. No, najveći adut Istre nije krajolik, već specifičan način života istarskog čovjeka koji je rezultirao nevjerojatnim bogatstvom njezine gastronomije. Kroz 9 komponenti predstaviti ćemo tradicionalnu Istarsku kuhinju.

Povijest



Stara Istra, prije nego što je podijeljena između Italije i Jugoslavije nakon Drugog svjetskog rata, bila je podijeljena na Mletačku Istru i Habsburšku Monarhiju. Nakon Drugog svjetskog rata zapadni dio pripadao je Italiji, središnji dio pripadao je Zoni B pod upravom Jugoslavije, a istočni dio pripadao je Zoni A pod upravom savezničkih snaga. Međutim, podjela se mijenjala tijekom vremena, a krajem Drugog svjetskog rata Italija je izgubila kontrolu nad cijelom Istrom.

U to doba, istarski seljaci imali su težak život, teško su fizički radili, obrađivali su polja kako bi uspjeli prehraniti svoje obitelji. Često su se nalazili u nepovoljnim uvjetima, bili su siromašni te su ponekad bili gladni. Unatoč teškom životu, istarski seljaci bili su okrenuti jedni drugima, te su si uvijek pomagali u obrađivanju zemlje, ali i svim drugim poslovima.

Povijest Istarske gastromomije



Istra je turistička destinacija koja je bila zanimljiva turistima te su vrlo rano zabilježena turistička kretanja, a u skladu s rastom turističkih kretanja razvijala se obujmom i kvalitetom gastronomska ponuda. U istarskoj se gastronomiji odražavaju povijesne, , zemljopisne i klimatske značajke toga prostora. U pučkoj su se kuhinji ispreplele različite predaje, uneseni su utjecaji srednjoeuropske feudalne germanske kuhinje, sredozemnih romanskih jela, no najveći je trag ostavila mletačka kuhinja koja je vrlo maštovita i raznolika. Upotrebljavala je namirnice iz gotovo čitavog tada poznatoga svijeta. Baza istarske kuhinje odnosi se kako na različitost namirnica tako i na različitost načina pripreme pojedinih jela, a posljednjih se godina osobit naglasak stavlja na autohtonu gastronomsku ponudu koja je donijela značajne promjene u jelovnike istarskih ugostiteljskih objekata. O značaju gastronomske ponude u ukupnoj turističkoj ponudi govori i činjenica da se danas govori o posebnoj vrsti turizma gastronomije i enologije te da se Istra sa svojom ponudom uspješno razvija i prezentira na gastro karti Europe.





Tartufi



Tartuf su nadaleko čuven rod gljiva. Jedna su od najcjenjenijih delicija, a za mnoge - vrhunac gastronomije. Tartufe su otkrili još stari Rimljani. Izgledom podsjećaju na krumpir i imaju vrlo snažan i specifičan miris, zbog kojeg zaslužno nose naziv najaromatičnijeg iz porodice gljiva. Tartufi rastu u šumama (najpoznatija Motovunska šuma), u zemlji, uz korijenje određenih vrsta stabala. Prosječna veličina tartufa iznosi između 2,5 i 11 cm, a također postoje bijeli i crni tartuf.

Bijeli tartuf

Najcjenjeniji među svim vrstama tartufa. Boja mu je svijetlo smeđa, od oker do nježno zelene, a miris uvijek vrlo intenzivan. Može se konzumirati i sirov, bez termičke obrade.

Crni tartuf

Dijeli se na: crni ljetni tartuf, crni zimski tartuf i crni plemeniti tartuf. Crni ljetni tartuf vrsta je koja se najčešće pronalazi. Boje je bež do svijetlo smeđe, prošaran tankim bijelim venama. Hrapav je i prilično blaži od bijelog tartufa.

Crni zimski tartuf nešto je intenzivniji, tamnije smeđe boje i prošaran debelim bijelim venama.

Crni plemeniti tartuf najcjenjeniji je među crnim tartufima, intenzivnog je okusa i aromatičnog mirisa. Tamno je smeđe do crne boje, prošaran izrazito tankim bijelim venama.



RECEPT

FRITAJA S TARTUFIMA

Potrebno:

8 jaja

150 g tartufa

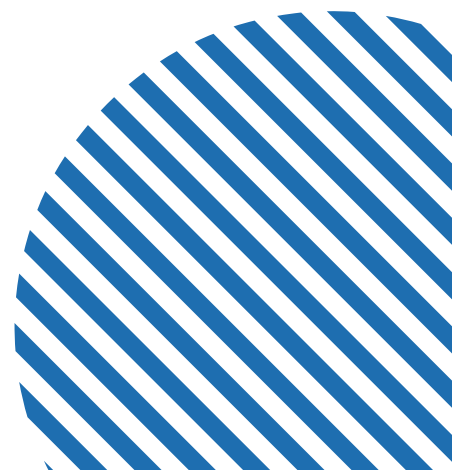
ulje peršinov list

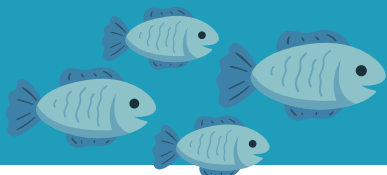
papar

sol

NAČIN PRIPREME:

Na vruće ulje doliti razmućena jaja, po njima posuti na tanke listiće izrezane tartufe. Posuti paprom i posoliti. Kad se jaja zgrušaju, posuti sitno isjeckanim peršinom i poslužiti.





Riba



Ribolovom su se stanovnici Istre bavili od najranije povijesti. Iz vremena starih Rimljana postoje bazeni za uzgoj ribe, kao što je uvala Santa Marina (Vabriga) i Kupalo kompleks. Na nalazištu je nađen ribnjak, radionica za proizvodnju amfora za ulje i peć za proizvodnju umaka garum. Na rijeci Dragonji u vrijeme antike uzgajale su se jegulje, a u Limskom zaljevu i Premanturi uzgajale su se kamenice kao i različite vrste riba. Stara narodna izreka kaže kako se riba 3 puta moći-u moru, u maslinovom ulju i u vinu.

1) Sardela

Mala plava riba. Za sardelu kažu da je najautentičniji miris Mediterana. Konzumacija ove iznimno ukusne i hranjive ribe zbog visokog postotka omega 3 masnih kiselina preporuča se barem dva puta tjedno. Srdela se najčešće sprema prženjem u ulju ili na Zaru, ali može se i usoliti, marinirati, konzervirati u ulju ili pripremiti na bilo koji drug maštoviti način.



2) Inćun

Inćun je jedna od najvažnijih riba u prehrambenom lancu jadranskog mora. Ova mala ribica odlikuje se veoma intenzivnom aromom, karakterističnom za plavu ribu. Priprema se na mnogo načina, a posebno je cijenjena kao najbolja riba za soljenje. Zbog velikog sadržaja omega-3 masnih kiselina, kao i ostala plava riba, također se preporuča za konzumaciju barem dva puta tjedno.



3) Cipal ili cjevu

Od mnoštva vrsta cipala koje obitavaju u Jadranu najpoznatiji najrasprostranjeniji je cipal bataš. Naraste do 75 cm duljine i dosegne težinu od 6 kg. Srednja lovna težina mu je oko 0,30 kg. Nalazi se uzduž čitave jadranske obale, ali najčešće obitava na ušćima rijeka, rječica i u jezerima koja su povezana s morem. Lovi se u dosta velikim količinama meso mi je vrlo ukusno bijelo mekano polumasno.

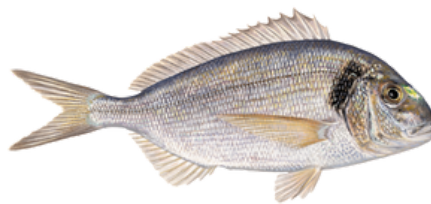
4) Orada

Grada ove plemenite bijele ribe su velika glava, krupne usne te kukasti zubi. Jednako tako, meso okusom i kvalitetom nadmašuje većinu vrsta bijele ribe. Orada naraste do 60 centimetara duljine i može dostići težinu od 10 kilograma. Glavna hrana oradi su školjke i puževi, a svojim jakim zubima zna samljeti i manje primjerce iz porodice rakova. Kvaliteta mesa joj je na samom vrhu među predstavnicima bijele ribe.



5) Brancin

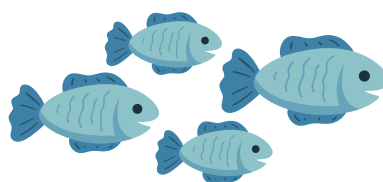
Brancin je bijela riba veoma je grabežljiva i proždrljiva. Brancin je jedan od najcjenjenijih predstavnika bijele ribe zbog svog izuzetno kvalitetnog i ukusnog mesa. Najveći primjerci narastu do 1 metra duljine i 14 kilograma težine. Priprema se na razne načine, no najukusniji je na gradele. Odličan je kuhan u pećnici u foliji ili s krumpirima.



6) List ili švoj

Riba list je bijela riba i jedan od simbola sjeverozapadne Istre. Riba list obožava muljevita dna i uglavnom boravi u njima, pa joj je donja strana tijela svijetla, gornja sivkasto-smeđa. Zbog svoje osobite kvalitete, ova morska delicija postala je, stoga, jedan od važnih gourmet aduta čitave zapadne obale Istre .





7) Rakovica

Rakovica je doista nevjerojatno morsko stvorenje. Svoj čudovišni izgled duguje oklopu smeđastu-rumene boje, te dugim nogama. Dužina oklopa dosegne do 25 centimetara, a težina do 1,5 kilograma. Živi na svakoj vrsti dna. Obitava po čitavom Jadranu, no osobito bogata nalazišta ove vrste su na južnom dijelu Istre.



8) Škamp

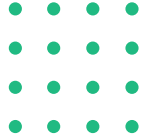
Za mnoge sladokusce škamp je najukusniji rak. Lovi se tijekom cijele godine, ali najbolje u svibnju, lipnju i srpnju. Živi uglavnom na pjeskovitim područjima. Pripravljaju se na mnoge načine: kuhan, pečen, na buzaru, omotan pršutom, naboden na ražnjić, pohan, mariniran, a u posljednje vrijeme najpopularniji je sirov – začinjeno.



9) Sipa

Sipa je morski glavonožac koji ima posebno mjesto u tradicionalnoj istarskoj kuhinji čitave obalne zone. Ovaj morski stanovnik naraste do 60 centimetara i postigne težinu preko tri kilograma. Sipe imaju tri srca, od kojih svako ima svoju ulogu. Dva služe za dovodjenje kisika iz škrga, dok ono preostalo služi za dotok krvi u tkivo. Najjednostavnije i najpoznatije jelo od sipe je crni rižoto.





10) Muzgavac

Muzgavac ili folpo je mekušac iz porodice glavonožaca. Ima osam krakova s kojim može dostići dužinu do 40 centimetara. Najveća razlika između hobotnice i muzgavca vidljiva je na krakovima. Hobotnica na krakovima ima dva reda prijanjalki, dok muzgavac ima samo jedan red. Priprema se ispod čripnje, spremljenog ispod limene ili zemljane posude koja je potom prekrivena žarom i vrelin pepelom s ognjišta.



11) Jadranska lignja

Za Istrijane lignja je najcjenjenija je od svih vrsta glavonožaca. Lignja je najnježniji pripadnik glavonožaca. Vretenastog je tijela, obloženog tankom i prozirnom kozom ispod koje se nalazi mišićno tkivo. Tijelo joj podržava tanka i prozirna tvorevina zvana "pero". Peraje su joj smještene duž zadnje trećine tijela. Velike odi izvrsnog vida dominiraju glavom koja završava sa deset krakova, od kojih su dva lovna. Njezin najtvrdi dio jest njezin "kljun". Imaju delikatan okus po moru i vrstama su medij za najrazličitije okuse. Mogu se tretirati agresivno, s octom, ljutim papričicama i aromatičnim travama, ali i nježno, s nekoliko kapi limuna i malo vlasca.



12) Kapesante (Jakobova kapica)

Jakobova kapica smatra se jednom od najukusnijih školjaka na svijetu. Lepezastog je oblika s nejednakim ljušturama na kojim je vidljivo 14 do 16 rebara. Gornja ljuštura je zaobljena, crvenkastosmeđe boje sa svjetlijim tamnijim šarama, a donja je plitko udubljena, bijele, bež ili ružičaste boje. Prosječnog je promjera oko 10 cm, a naraste i do 15 cm. Raste na većim dubinama, na muljevitom i pješčanom morskom dnu. Najčešće se priprema pečena na žaru s maslinovim uljem i mediteranskim začinima, gratinirana, kuhana u kombinaciji s ručno rađenom tjesteninom ili rižom. Može se jesti i sirova.



13) Pedoči ili dagnje

Ovaj crni morski školjkaš je najzastupljeniji u istarskim morskim uzgajalištima. Pedoči su tamnomodre boje. Nalik su izduženom trokutu s jednom šiljastom i drugom proširenom i zaobljenom ljušturou. Narastu od 6 do 12 cm. Meso uzgojene dagnje je žutonarančasto, dok je meso samoniklih dagnji prljavo bijele boje. Najčešće se priprema na buzaru te kuhana i začinjena peršinom, češnjakom i maslinovim uljem.



14) Kamenica

Riječ je o školjki ovalnog oblike te nesimetričnih i nepravilnih rubova. Stjenke ljuštura su debele, a na površini imaju koncentrične listićave pruge. Kamenica nema prednjeg mišića zatvarača. Boje je sivo-kamenaste s ljubičastim zonama, a iznutra je biserno sedefasta. Živi u plitko priobalnoj vodi do 10 metara dubine, a uzgaja se i umjetno. Jedno od najpoznatijih uzgajališta. Jestiva je, vrlo hranjiva, cijeni se kao poslastica. Bogata, je bjelančevinama, ugljikohidratima te vitaminima (A, 3, 32, C, D). Kamenice ili ostrige mogu se pripremati na različite načine, no najbolje su sirove - treba samo otvoriti pomoću posebnog noža, po želji kapnuti malo limunovog soka.



Srdele na savor

SASTOJCI :

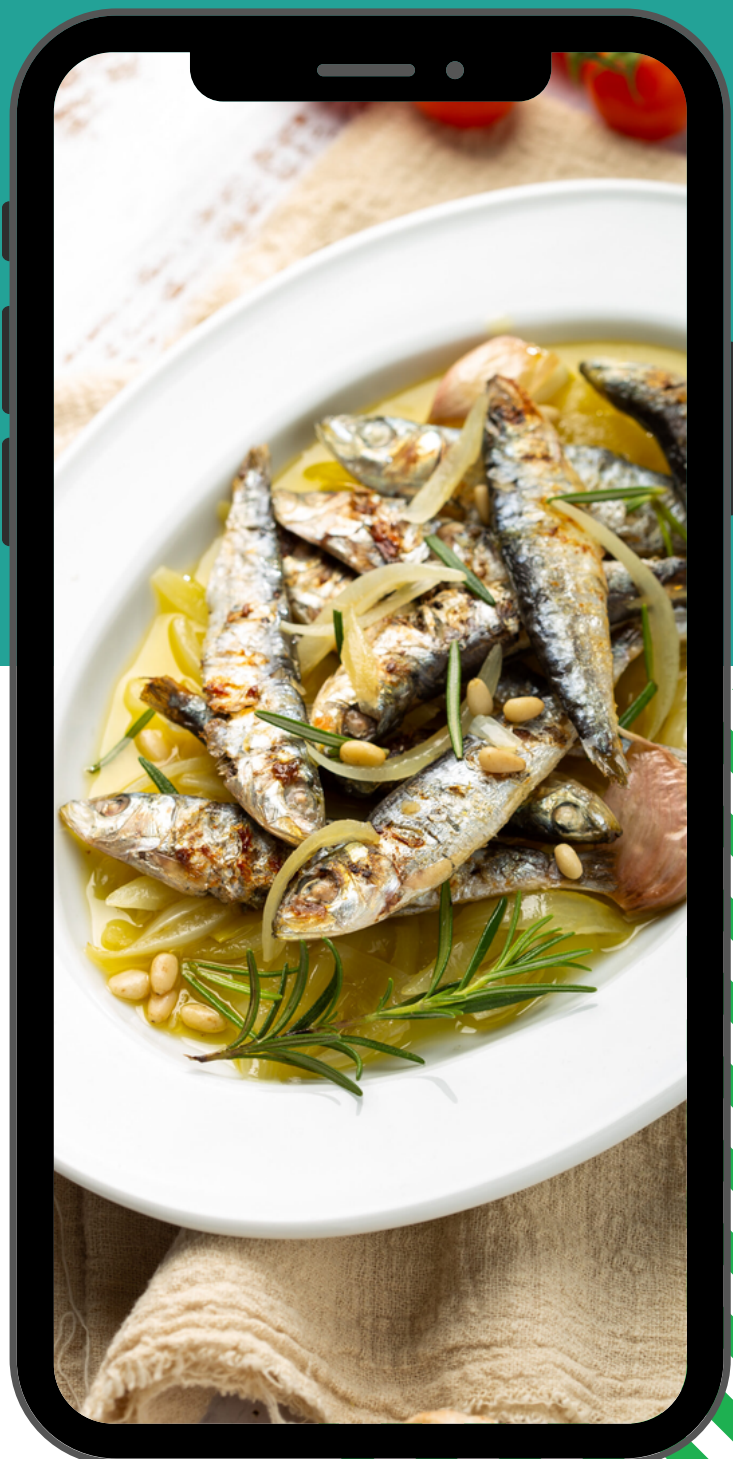
- 800 g sardela
- 2,5 dl maslinovog ulja
- malo brašna
- 250 g (1-2) luka
- 1-2 ŠTOKICE ČEŠNJAKA
- 2 dl octa
- 1,5 di bijelog vina
- sol, papar u zrnu
- 4 lovorovog lista
- 1 grančica ružmarina



POSTUPAK :

Sardele se očiste od škrge, iznutrica i ljuskica, operu, malo posuše i uvaljaju u brašno.

Isprže se na vrućem maslinovom ulju i poslažu u veću posudu. Na ostatku ulja poprži se luk izrezan na rezance, dodaju se krupno nasjeckani češnjak, izgnječen papar, sol, lovorov list i grančica ružmarina. Sve skupa izmiješati, prelići octom i vinom i ostaviti malo da prokuha. Smjesu prelići preko sardela koje moraju sve biti u tekućini. Ako nema dovoljno tekućine dodati još ulja i octa.





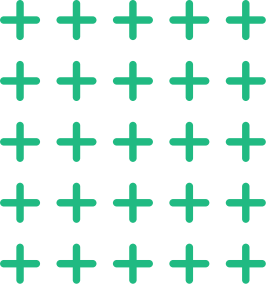
Mesni proizvodi



Istra je zbog svoje karakteristične klime postala dom brojnih suhomesnatih delicija.

Istarski pršut je izvorni istarski trajni suhomesnati proizvod, koji se ubraja u hrvatske autohtone proizvode. 2015. registriran je na razini Europske Unije zaštićenom oznakom izvornosti. Priprema se krajem studenog, odnosno početkom prosinca u sezoni klanja odnosno Prašćine. Istarski pršut proizveden je od posebno biranih svinja koje su hranjene domaćom hranom poput kuhanih krumpira, bundeva, djeteline i stočne repe. Sa pršuta se skida koža te masnoća, a ostavlja se zdjelična kost. U svježi but ručno se utrljavaju morska sol, crni papar, svježi češnjak, lovor i ružmarin. Zatim se nekoliko dana pršut stišće između dva komada drveta te se potom stavlja na sušenje u periodu od 12 do 15 mjeseci. Važno je reći da se istarski pršut ne dimi niti umjetno suši, već isključivo prirodno na istarskoj buri. Istarski pršut ponos je istarskog čovjeka koji se može pronaći na svakom istarskom stolu te u mnogobrojnim istarskim jelima. Upravo se Tinjan, općina istarskog pršuta, smatra njegovim domom. To može potvrditi sajam ISAP gdje se svake godine okupljaju najbolji istarski i svjetski pršutari.





U Istri su domaće istarske kobasice duboko ukorijenjene u pučku tradiciju, sastavni su dio zimskih običaja i svetkovina. Kobasicama su se darivali blagdanski čestitari koji su od Božića do blagdana Sveta Tri Kralja obilazili sve kuće u župi kako bi uz čestitke i pjesmu čestitali nadolazeću godinu. Prema tradiciji istraske kobasice mogu biti polusuhe koje su namijenjene za gradele, kuhanje i pečenje, te suhe koje se poslužuju sirove. Baza kobasice je svinjsko meso obogaćeno začinima. Istarski recept predlaže da se u bijelom vinu malvaziji prokuhaju češnjak, lovor i ružmarin te se dobivena tekućina doda u smjesu uz sol i papar. Svaki proizvođač kobasicu priprema drugačije, upravo je u tome čar i iznenađenje jer niti jedna nije ista. Istarska kobasica svoj dom je pronašla u Svetom Petru u Šumi gdje je nastanjena već od 17. stoljeća. Prema sačuvanom receptu, supetarska kobasica radila se od 40% svinjskog mesa, 30% ovčetine i 30% govedine. Meso se ručno rezalo i natapalo vinom u kojem su se kuhali majčina dušica, bobice crvene smrikve i češnjak. Sajam S klobasicom u Europu objedinjuje supetarske i svjetske proizvođače kobasica. Ondje možemo vidjeti najstariji način punjenja istarskih kobasica na beku, odnosno punjenje kobasice sa omčom u svinjsko tanko crijevo. Također možemo vidjeti vitezove od kobasica te prisustvovati samom ocjenjivanju kobasica. Istraska kobasica pristutna je kako u tradicionalnoj, tako i u modernoj gastronomiji.

Istarsko šugo od kobasica i suhih rebaraca

SASTOJCI :

Za šugo:

- -400 gr prosušene domaće istarske kobasice
- -400 gr sušenih domaćih svinjskih rebaraca
- -1 crveni luk
- -2 dl bijelog suhog vina
- -1 žlica koncentrata od rajčice
- -2 režnja češnjaka
- -0,5 l temeljca
- -parmezan
- -maslinovo ulje

Za pljukance:

- -200 gr glatkog brašna
- -2 jaja
- -sol
- -malo tople vode



POSTUPAK :

*Na maslinovom ulju se preprži nasjeckan crveni luk, kad pozlati dodaju se rebrca izrezana na manje komade i kobasice nasjeckane na kolutiće. Lagano se preprži. Doda se nasjeckan češnjak i koncentrat od rajčice, malo preprži i podlije bijelim vinom. Kad vino iskuha, podlijeva se temeljcem. Za to vrijeme pripremaju se pljukanci tako da se u prosijano glatko brašno doda sol i jaja. Tijesto se zamijesi dok se ne učini fina masa. Ako je presuho, dodaje se malo tople vode. Kidaju se komadići koji se trljaju između dlanova kako bi se tijesto formiralo u pljukance. Kuhaju se u posoljenoj vodi. Kada su skuhan, procijede se, pomiješaju sa šugom i sve zajedno još malo prokrčka kako bi se proželo i sjedinilo. Pomoć Pretraživanje
Servira se sa dosta parmezana.*

Istarski pršut

Istarski pršut izvorni je istarski trajni suhomesnati proizvod, koji se ubraja u hrvatske autohtone proizvode. Izrađuje se od mesa svinja koje su uzgojene isključivo u Istri ili na području Hrvatske. Istarski pršut proizveden je od posebno birane sirovine, dobivene od svinja hranjenih domaćom hranom poput kuhanih krumpira, bundeve, stočne repe i djeteline. Ova delicija nastala je još u vremenima kada je svinjska mast bila dragocjena namirnica te je služila za pripremu jela u kuhinji tijekom cijele godine, pa se odstranjivala. Uz masnoću, s buta se skidala i koža, a ostavljala se zdjelična kost. U svježini se but ručno utrljavaju morska sol, crni papar, svježi češnjak, lovor i ružmarin. Potom se pršut stišće između dva komada drveta nekoliko dana, a potom se stavlja na sušenje. Istarski pršut se ne dimi, a suši se između 12 i 15 mjeseci, ovisno o veličini. Istarski pršut je ponos istarskog čovjeka, njegov simbol prednosti uravnoteženom ritmu s prirodom

Ovu deliciju će ponuditi na gotovo svakom stolu, u toplom domu istarskog čovjeka, mnogobrojnim restoranima, tradicionalnim konobama ili agroturizmima, kao početak svakog dobrog obroka ali i kao jedinstveni sastojak u mnogim tradicionalnim jelima.

Inače, kraj studenoga ili početak prosinca od davnina označava početak sezone klanja svinja u Istri. Sezona kolinja, praščine ili praščevine potrajala bi sve do siječnja, ovisno o tome koliko domaćinstvo ima svinja, kolje li više njih odjednom ili ih rasporedi na više vikenda. Iako se zbog smanjenog broja svinja prorijedio, običaj tradicijskog kolinja u Istri nije nestao, naprotiv, održava se živahno i žilavo, usprkos najavama da će ga uvođenje europskih propisa potisnuti iz tradicijskog života istarskog sela.



ombolo i špaleta

Ombolo/ žlomprt/ zarebnjak je mesni dio svinjskog kotleta. Suši se u komadu, odvojen od kosti, natrljan solju, paprom, češnjakom, sušenim ružmarinom i lovorom. Ako je sušen oko 20 dana priprema se u fritaji, a ako je na sušenju proveo preko 90 dana može se jesti sirov. Česta je pojava u istarskim konobama i stolova.

Špaleta je naziv za svinjsku prednju nogu s lopaticom koja se suši u komadu. Četiri dana se stavlja u sol, zatim se očisti i prekrije crnim mljevenim paprom te se stavlja sušiti u potkrovlje na buru u periodu od oko tri mjeseca. Zatim se premješta u podrum i nastavlja sa sušenjem. Najčešće se konzumira za Uskrs na način *gira-volta* odnosno brzo se preprže i okreću na tavi.





Što je zapravo kobasica?

Kobasica je tradicionalni naziv za proizvod od mljevenog mesa s dodatkom začina kojima se puni tanko prirodno ili sintetičko crijevo. Kobasice se danas kategoriziraju kao trajne (od mesa najbolje kategorije, podvrgnute sušenju, ponekad hladnom dimljenju i zrenju); polutrajne (koje za jelo treba termički obraditi) i obarene (primjerice hrenovke i parizer). U Istri i drugim hrvatskih regijama kobasice se tradicionalno proizvode od svinjskog mesa i začina specifičnih za svaku regiju, u polutrajnoj i trajnoj inačici, i kao tipični tradicijski proizvodi imaju značajnu ulogu u tradicijskoj prehrani te godišnjim običajima i svetkovinama, ali i u suvremenoj gastronomiji.

ISTARSKE KOBASICE U MODERNOJ GASTRONOMIJI

U suvremenoj gastronomiji istarska kobasica doživljava svoj preporod. Desetljećima se u istarskim konobama i agroturizmima istarska polusuha kobasica uobičajeno nudila pečena na gradelama na ognjištu, zajedno s pečenim polusuhim žlomprtom i kuhanim kiselim kupusom. Danas ćemo u istarskim konobama i restoranima istarsku kobasicu dobiti i kao paštetu odnosno namaz u hladnom predjelu, i kao punjenje za raviole, i kao sous-vide sporo kuhanu delikatesu, i uz različite maštovito pripremljene i dizajnirane dodatke na tanjuru, pa čak i kao punjenje u čokoladnim bombonima odnosno čokolatinima.

ISTARSKA KOBASICA

Po starijoj istarskoj tradiciji, za proizvodnju domaćih istarskih kobasica bi se pri obradi zaklane svinje odnosno bekarenju odvajali obresci od mesa i masnog tkiva koji bi preostali nakon oblikovanja drugih, većih dijelova svinjskog trupa pripremljenih za sušenje: pršuta,, plečki žlomprta, pancete i špeha te kostiju. Nakon što se svi drugi komadi obrade, posole i spreme u kasun na ocjeđivanje, može početi priprema kobasica. Nekoć se meso za kobasice usitnjavalo ručno, nožem, no otprije stotinjak godina imućnije obitelji počele su koristiti industrijski proizvedene strojeve za mljevenje mesa. Usitnjeno meso zatim se začinilo solju i paprom, te prelilo začinskom tekućinom -obično bijelim vinom (istarskom malvazijom) u kojoj su prokuhani češnjak, lovor i ružmarin. Smjesa se dobro izmiješala te ostavljala da odleži.

Iz tradicije čuvanja zimskih suhomesnatih proizvoda za blagovanje u toplijem dijelu godine razvila se i istarska kosnica, kobasica punjena u deblje crijevo, koja se sušila sve do svibnja i tada nudila koscima, odatle joj i naziv kosnica.





Tjestenina



TJESTENINA

Najpoznatija Istarska tradicionalna tjestenina su istarski **fuži**. Mijese se od brašna, soli jaja i vode te se spajanjem dva kraja tijesta u oblik romba širine 3 do 4 centimetra. Zatim se pomoću štapića jedan kraj romba ovije oko drugog i pritisne kako bi se zaljepio. Kuhaju se u slanoj vodi te se poslužuju na razne tradicionalne ili moderne umake.

Istarski **pljukanci** pripremaju se od brašna, vode i malo soli. Tijesto se umijesi te se trga na manje komade i protrlja između pobrašnjelih dlanova kako bi se dobi oblik vretena.

Njoki su pašta tipična za Tar, ali i za ostatak Istre. Spravljaju se od krumpira koji se skuha u kori te se potom oguli i protisne. Zatim se s brašnom, jajima i maslacem te malo soli umjese u tijesto, te se od njega oblikuju njoki.

Pasutice/krpice su pretci fuža. Tradicionalno se jedu za Veliki petak kada se pripremaju s ribom i zeljem, uz prženi luk na maslinovom ulju. Također na Badnjak se spravljaju kao posna hrana s bakalarom na bijelo. Rade se od krupice iz durum pšenice i svježih jaja.



Fuži s pršutom i tartufima

Sastojci :

- 32 dag istraskih fuža
- 8 dag crnog tartufa
- 8 dag pršuta
- 4 dag maslaca
- 0,2 dl maslinovog ulja sa tartufima
- 4 dl vrhnja za kuhanje
- 2 dag ribanog parmezana
- sol



POSTUPAK

Skuhati fuže u posoljenoj vodi. Na tavi rastopiti maslac i kratko popržiti sitno narezan pršut, dodati vrhnje i soli umiješati kuhane fuže. Dodati maslinovo ulje sa tartufima i parmezan. Sve okrenuti nekoliko puta na tavi. Poslužiti toplo.





Začinsko bilje



Šparoga ili šparuga

Jedna od najcjenjenijih samoniklih kultura koje uspijevaju u Istri, a bere od sredine ožujka do konca travnja. Često raste u teško dostupnim mjestima kao što je bodljikavo grmlje. Poznato je da je šparoga čuvar zdravlja i vrlo uravnotežena namjernica. Sadrži velik udio vitamina E koji se često spominje kao vitamin plodnosti.

Maslačak

Obično se nalazi u krajevima s usmjerenom i hladnom klimom. Pojavljuje se na livadama, parkovima, vrtovima, uz putove i živice. Najpoznatija je i najčešća vrsta *Taraxacum officinale*, zeljasta je trajnica s nazubljenim listovima u prizemnoj ružici iz koje se diže šuplja stabljika s jednom žutom cvjetnom glavicom na vrhu. U pučkoj medicini se koristi kao gorko sredstvo, kao aperitiv te za smanjivanje masnoće u krvi.

Matičnjak

Raste u visini od 70 do 150 cm. Ekstrakt matičnjaka ima antibakterijska, antivirusna i umirujuća svojstva. Upotrebljava se i kao začina kao i listovi. Ekstrakt se može rabiti u pripremanju biljnih likera, aromatiziranje hladnih pića te salata i umaka. U kuhinji se može upotrebljavati kao začina umjesto limunove korice.

Divlji radič

Divlji radič je samoniklo bilje iz porodice maslačka. Listovi se mogu iskoristi u prehrani, svježi ili kuhani. Korijen se koristi sirov ili osušen za čaj ili rakiju. Svježi sok, vino i med mogu se praviti od njegovih cvjetova koji se, kao i lišće, mogu pohati.

Kadulja ili šalvija

Ljekovita kadulja jedna je od najznačajnijih ljekovitih vrsta biljaka. Ljekovita kadulja je višegodišnja biljka iznimno snažna i ugodna mirisa. Kadulja se odlično sljubljuje s različitim mesom i ribom. Može se pržiti i pohati.

Dud ili murva

Zreli plodovi duda su jestivi i široko se koriste u svježem stanju, a osobito za slatka jela, kao što su pita, torta, a može i za slatka vina. Plod crnog duda i crvenog duda imaju najjači okus, koji se opisuje kao „vatromet u ustima“. Može se koristiti u raznim umacima i kolačima, a od njih se mogu pripremati i džemovi.

Gospina trava

Upotrebljava se pri liječenju opekline i nadražaja kože, ublažava neuralgiju, bolne upalne procese i depresiju. Može se čuvati u rakiji zaslađenoj medom od čega se dobije slatkasti liker crvene boje.

Crni sljez

Koristio se zbog umirujućeg djelovanja kao protuotrov za afrodizijake i ljubavne napitke u srednjem vijeku.



Liker od gospine trave

Sastojci :

- 15 g polu suhih cvjetova gospine trave
- 1 ne špricani limun
- 1l loze
- 120 g meda ili smeđeg šećera



POSTUPAK

limun oprati i narezati na tanke šnite
zajedno sa cvjetovima staviti bocu širokog
grla

preliti lozovačom

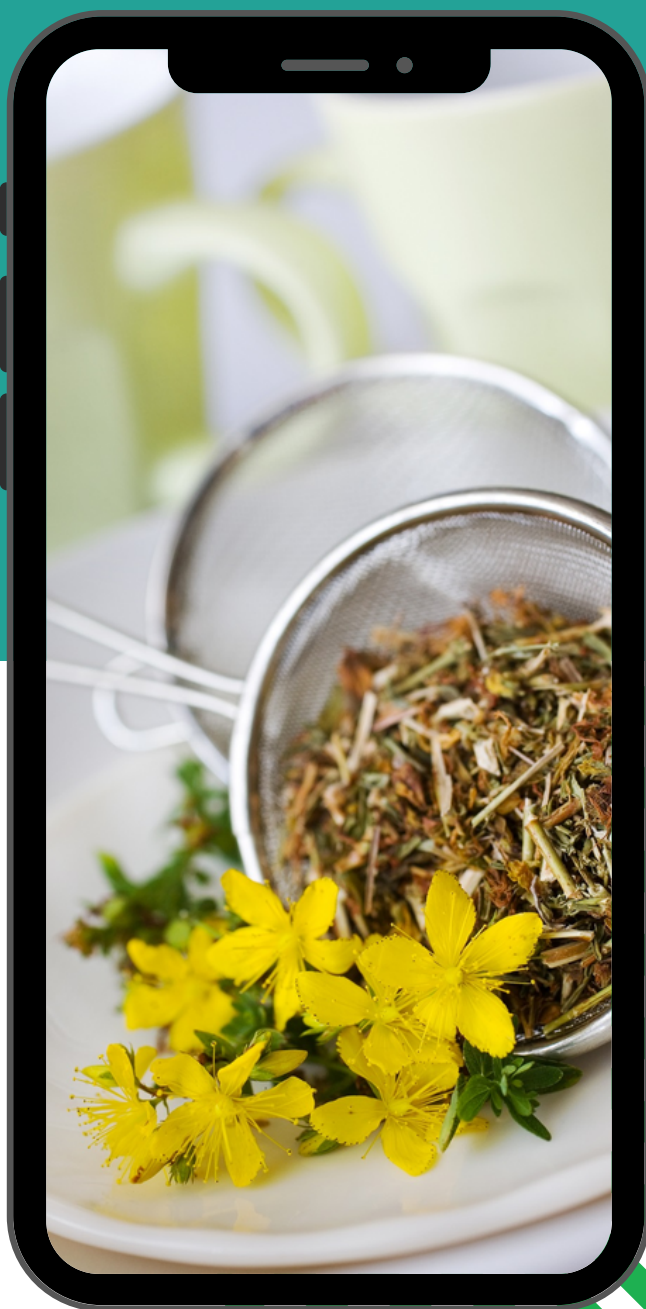
zatvoriti poklopcem i ostaviti na suncu 15
dana

promućkati svaki dan kad prođete pored
boce

procijediti 16 dan kroz sitno sito (cjedilo za
čaj)

procijeđeno vratiti na sunce još 5 dana
promiješati par puta, dok stoji na suncu 5
dana

ponovno procijediti kroz cjedilo za čaj





Vina

Istra je regija sa dugom vinogradarskom tradicijom, još od vremena antike. Jedan od najznačajnijih opisa istre kao vinarske pokrajine je onaj biskupa Tommasinia iz Novigrada (1650.god.) koji spominje 15 sorti grožđa : prošek, muškat, rebula, teran, malvazija, hrvatica, trebijan i refošk. Značajan razvoj zabilježen je u periodu Austro-Ugarske Monarhije kada je osnovan Istarski voćarski institut u Poreču 1874. godine. Danas ukupna površina vinograda u Istri prelazi 6000 hektara.

Malvazija istarska

Hrvatska danas najraširenija istarska autohtona bijela sorta vinove loze. Daje suho vino zlatnožute boje, voćnog okusa, jake arome visokog postotka alkohola (oko 12 %). Najbolje se sljubljuje uz riblja jela i školjke te predjela poput rižota i tjestenine. Odgovara laganijem bijelom mesu s roštilja.

Teran

Istarska autohtona crna sorta vinove loze. Nekada (prije oko 150 godina) bila je najraširenija u Istri, zasadena na gotovo 90% svih vinogradarskih površina. Vino terana ima karakterističnu rubin-crvenu boju, prepoznatljive je jake arome, voćnog karaktera. Pristaje jelima bogatijima začinima, na bazi mesa i divljači, kao i popularnim istarskim predjelima: pršutu i siru.

Muškat

Muškat je polu sladak ili polusuh, slamnato žute boje sa zelenim nijansama. Postoji bijeli muškat i crveni muškat ili muškat ruža. Osobito je cjenjen muškat sa područja Momjana. Vjeruje se da su bijeli muškat donijeli seljaci iz talijanske regije Furlanije oko 1200. godine. Muškat sa Momjana je dobio naziv Muškat momjanski.



Istarska supa s teranom

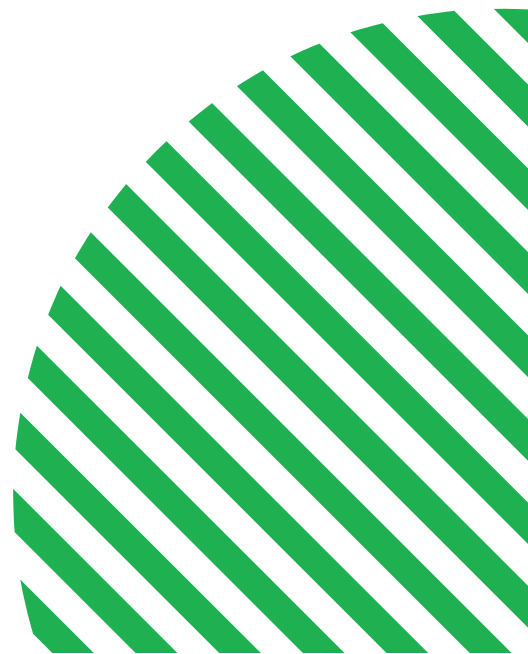
Sastojci :

- 1l crnog vina (Teran)
- 50 g šećera
- 150 g kruha
- 1.5 Žličica maslinova ulja
- malo papra



POSTUPAK

U zemljani vrč (tzv. bukaletu) ulijte blago ugrijano vino, pa dodajte šećer i ulje
Promiješajte da se šećer rastopi
Domaći kruh narežite na kriške debljine 1cm
te ih popržite na "gradelama" još vruće
kriške kruha uronite u vrč s vino





Slastice



Slastice su se u prošlosti Istre pripremale samo za posebne prigode: veće vjerske blagdane kao što su Božić, Uskrs, ili krštenja ili vjenčanja. Razlog tome skromni su životni uvjeti stanovnika. Uglavnom su korištene samo osnovne namirnice: brašno, šećer, ulje, jaja, a koje su kroz vrijeme iznjedrile 9 vrsti kolača koje prepoznajemo kao tradicijske: fritule, kroštule, breskvice, pinca, pandišpanj, paštine, cukerančići, povetica, bucolaj.

Bucolaj/ Bucola

Tradicionalno se pekao za prigode vječanja. Na dan vjenčanja, prilikom izlaska iz crkve mlada bi okrenula leda puku i bacala bucolaj kao simbol plodnosti i blagostanja. Ovo mekano i sočno slatko pecivo osvaja zanosnim mirisom, a specifično je po tome što se već pečeni bucolaj umače u vruće mlijeko s vanilijom pa pecivo dugo ostaje mekano. Bucolaj je posebno cijenjen na području Buja.

Pazinski cukerančić

U pripremi "Pazinskih cukerančića" tradicionalno se koristi amonijak (umjesto praška za pecivo ili sode bikarbone). Pečene cukerančiće umače se u vino - malvaziju i krupni šećer. U ostalim dijelovima Istre, cukerančići se ponegdje umaču u rakiju i šećer u prahu. Pazinski cukerančić jedina je slastica uvrštena na Listu zastičenih nematerijalnih kulturnih dobra Republike Hrvatske, a može se prepoznati po svom karakterističnom, razgranatom obliku.

Kroštule

Kroštule su prženo pecivo koje se tradicionalno priprema u Istri, ne samo da su ukusne, nego i jako lijepo izgledaju. Njihova specifična zlatna boja i plemenita hrskavost zaslužno opravdava status najpopularnijih slastica. Kroštule se u Istri tradicionalno pripremaju za velika slavlja, te u vrijeme poklada i pred Božić.

Fritule

Fritule su jedna od najpoznatijih slastica koja se spremala u gotovo svakoj svečanoj prigodi. Brojni su recepti za fritule po kojima se slastici dodaju različiti sastojci, no onaj autentični istarski navodi kako se ova slastica sprema s dodatkom rakije, groždica i jabuka.



Bucolaj

Sastojci :

- 20 g svježeg kvasca
- 1 žličica šećera
- 100 ml toplog mlijeka
- 500 g glatkog brašna
- malo soli
- 4 žumanjka
- 150 ml toplog mlijeka 100 g šećera
- vanilin šećer
- 80 g masti
- naribana korica 1 limuna

Za namakanj

- 250 ml mlijeka
- vanilin šećer
- šećer za posipanje



*Ne zabite
traveršu!*

POSTUPAK

U 100 ml toplog mlijeka dodajte žličicu šećera i razmravljeni kvasac. promiješajte i ostavite 10 minuta na toplom mjestu. Žumanjke, šećer i vanilijin šećer miksajte dok ne posvijetle. U smjesu od žumanjaka dodajte brašno, malo soli, naribanu limunovu koricu, mast, pripremljeni kvasac/pjenicu i toplo mlijeko pa umijesite glatko tijesto. Tijesto formirajte u kuglu, pokrijte i ostavite na toplom mjestu 45 minuta. Dignuto tijesto premjestite na radnu površinu posutu s malo brašna i podijelite na 10-ak jednakih dijelova. Svaki dio tanko izvaljajte na trake dužine oko 20 cm i spojite krajeve tijesta tako da u sredini ostane rupa (formirajte prsten). Lim za pečenje obložite papirom za pečenje i složite formirano tijesto, pokrijte i ostavite da se diže 30 minuta. Pećnicu zagrijte na 180°C. Dignuto tijesto stavite u zagrijanu pećnicu i pecite 15-ak minuta na 180°C, dok peciva ne dobiju lijepu boju.

Za to vrijeme u manjoj posudi zagrijte mlijeko s vanilijin šećerom pa pečene bucolaje odmah nakon pečenja jednog po jednog umočite s obje strane u vruće mlijeko. Odmah pospite šećerom kako bi se šećer zalijepio po bucolajima.



Maslinovo ulje



Mikroklimatske i pedološke kvalitete Istre oduvijek su bile pogodne za uzgoj maslina. Shvatili su to već Rimljani koji su počeli intenzivno unapređivati maslinarstvo u krajevima oko Tara. U Taru se nalazila jedna od najstarijih i najupečatljivijih uljara na lokalitetu Kalić (Calich), koja danas ne postoji. Maslinovo ulje neizostavan je element svakog istarskog pjata. Nije za čuditi se ako je poznato da su ulja s ovog poluotoka među najkvalitetnijima na svijetu. Prema sudu jedinog svjetskog vodiča za ekstra djevičanska maslinova ulja Istra je, naime, šestu godinu zaredom najbolja svjetska regija za ekstra djevičansko maslinovo ulje. Maslinovo ulje također je jedan od najpopularnijih sastojaka kozmetike za njegu tijela.

Rimski pjesnik Marco Valerio Marziale u pjesmi o rodnoj Cordobi slavio je kvalitetu istarskog ulja :

*„Cordoba koja si
bogatija od uljevitog
Venafra, a savršena
koliko i ulje u amfori iz
Istre...”*



Sorte maslinovog ulja

Črnica– stara domaća sorta koja se najviše uzgaja na sjeveru Istre

Buža–rasprostranjena diljem poluotoku

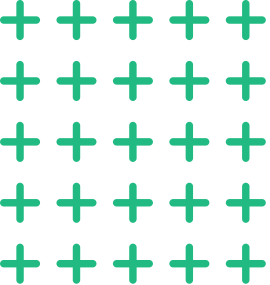
Žizolera–stara domaća sorta, Danas je zastupljena s malim brojem stabala i to nekoliko desetaka u južnom dijelu Istre, te se u maslinicima mogu pronaći višestoljetna stabla. Uvedena je u sortnu listu RH

Rosigniola–ova sorta datira još iz vremena antike, a na ovom se prostoru održala zahvaljujući svojoj velikoj otpornosti

Istarska bjelica–rasprostranjena je od Istre duž cijele Jadranske obale

Karbonaca– domaća istarska sorta koja se najviše uzgaja u južnom dijelu Istre





Kupka s maslinovim uljem

Za vlaženje kože dodajte 0.5 dcl maslinovog ulja i nekoliko kapi eteričnog ulja u kupku. Navečer dodajte eterično ulje lavande jer ono opušta i uspavljuje, a ujutro ulje poput citrusa ili peperminta za razbuđivanje.



Maska za lice:

Priprema ove multivitaminske maske vrlo je jednostavna: dobro promiješajte 2 žlice najboljeg ekstra djevičanskog maslinovog ulja s jednom žlicom meda, što će vam omekšati i hidratizirati lice.



Hrvatska kuća od kobasica

Hrvatska kuća kobasica u sv. Petru u šumi čuva tradiciju kobasica kroz muzejsko-galerijski prostor. Prostor je namijenjen za prezentaciju priče o kobasicama i ostalim tradicionalnim proizvodima. U kući kobasica nalazi se panel-knjiga u kojoj su opisane kobasice u istarskoj tradiciji, u Hrvatskoj i svijetu.





Kuća Maraston u Vižinadi

Kuća Maraston u Vižinadi spoj je narodnih predaja, povijesnih činjenica i suvremene turističke ponude. Čuva tradiciju pripreme autentičnih kolača ovoga podneblja kroz manifestaciju Slatka Istra kojoj je posvećen prvi kat kuće. Izloženi su recepti za pandešpanje, pincu, fritule, kroštule i cukerančiče koji se već generacijama prenose. Kuća kroz kreativne interpretacije otkriva zanimljivosti skrivene u prošlosti i današnjici ovog ocharavajućeg mjesta.



Kuća tradicijske gastronomije u Taru

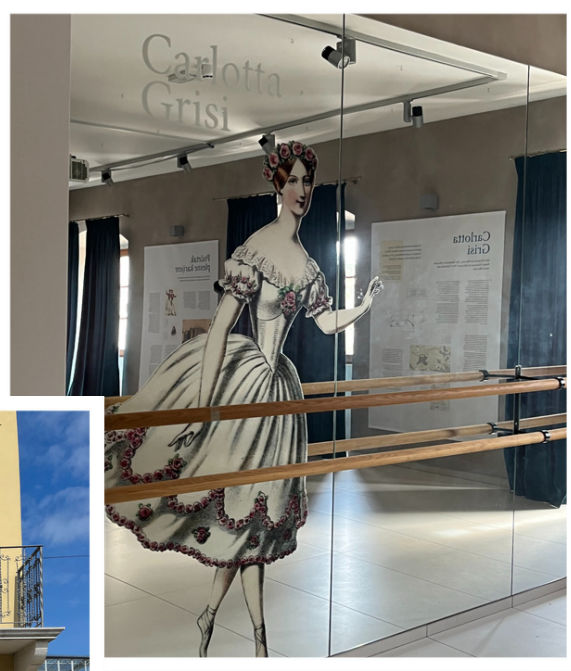
Kuća tradicijske gastronomije polazna je stanica za gurmansko istraživanje Istre i ostalih krajeva Hrvatske. U ovoj kući tradicija se čuva kroz tradicionalna istarska jela i vina. Ovdje u Taru možete kušati autohtone proizvode u autentičnom ambijentu i pripremiti se za gastronomsko otkrivanje ostalih dijelova Istre i Hrvatske putem multimedijalnih i interaktivnih sadržaja. Također možete i kupiti autohtone istarske, dalmatinske i slavonske proizvode.

Neki od poznatih manifestacija u Taru:

1. Street food festival MangiaTorre (Istarski tapasi, riblji zalogajčići, pržene srdele te pršut i sir samo su dio odlične gastronomske ponude koju će posjetitelji moći kušati u ulici Borgo u Taru.)
2. Fešta od sardoni (Domaći ribari čuvari su tradicijskog načina soljenja sardona. Toj plavoj ribi u čast, Vabriga organizira veliku feštu uziskusne ribarske znalce koji cijeli svoj život posvećuju moru. U Vabrigi su se sardoni solili na dva specifična načina: u salamuri i običnim soljenjem.)
3. Fešta od pedoći (Ova manifestacija nudi cjelokupan doživljaj ribarske tradicije našeg kraja te naših srdačnih i radišnih ljudi.)



Kuća Maraston u Vižinadi



Kuća tradicijske gastonomije u Taru >>>>



O.P.G Franjul

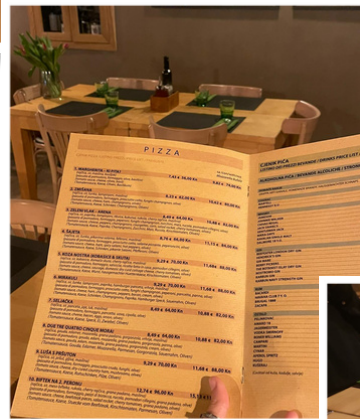
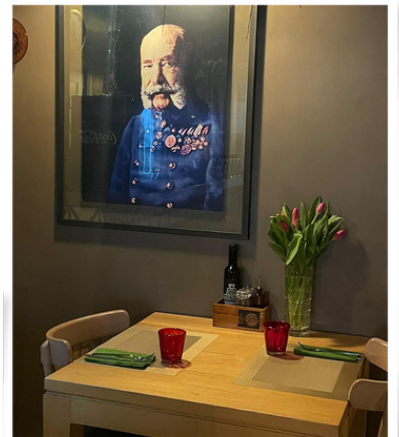
OPG Franjul svoj je dom pronašao u malenom mjestu Sveti Petar u Šumi. To je maleno mjesto puno proizvođača kobasica, a upravo je OPG Franjul jedan od njih. To je malena obitelj koja je svoje vrijeme posvetila kvalitetnoj izradi suhomesnatih proizvoda. Njihov rad temelji se na kvaliteti. Svaki proizvod prije pakiranja prođe kroz njihove ruke kako bi nas na stolu dočekao besprijekoran proizvod. S radom su započeli davne 2013. godine. Upravo ove, 2023. godine proslavili su svoj desti rođendan. Svinje od kojih rade proizvode hranjene su domaćom hranom, a i sami proizvodi prije nego što dođu na naš stol moraju proći kontrolu tete Ljubice koja utvrđuje da je sve uredi s proizvodom. Neki od proizvoda koji nude su vrhunske kobasice, pršuti, kosnice, panceta... Da je istina da se radi o kvalitetnom proizvođaču dokazuje nam upravo nagrada za najbolju istarsku kosnicu na sajmu „S kobasicom u Europu 2022. godine. "



Peron 2

Peron je obiteljski restoran u Cerovlju koji nudi tradicionalnu istarsku kuhinju. Restoran se nalazi u blizini željezničke stanice Cerovlje, što ga čini praktičnim mjestom za putnike. 2. Peron nudi nam širok izbor jela, uključujući meso s roštilja, tjesteninu, pizze i druge specijalitete. Također, uvijek imaju i sezonske specijalitete. 2. Peron je obiteljski restoran koji je otvoren prije nekoliko godina.

Nalazi se u blizini željezničke stanice Cerovlje, što je inspiriralo vlasnike da nazovu restoran "2. Peron". Zanimljivo je kako je sam car Franjo Josip dolazio u Cerovlje tom željeznicom.



CERUVLJE

Dvi ceste va križ...
kvarnar kuć,
dvi crikve,
cimitar
i ciglana,
jena vela,
platana...
Kava i lug...
i potok dug.
Želenica
ča biži...

To je Ceruvlje
kadi san se rodi...

*Drago Opašić-
Billy*





Zahvale :

- Degustazione Tar (domaćin i voditeljica Meri Prenc)
- Kuća Maraston Vižinada
- Kuća od kobasic Sv.Petar u Šumi i načelnik Mario Bratulić
- OPG Franjul – Ljubica i Branko Franjul
- Peron 2 – Marija Lančić i Armando Lušetić
- Zeatours
- Daniel travel
- Istarska županija- Institucionalizacija Zavičajne nastave povijesti
- profesor Šugar i učenici 3.srt razreda

U projektu sudjelovali : Antea Baričević, Mia Mijatović, Anja Kursar, Lucija Jurišić, Emin Ibrišimović, Katarina Lozić, Ana Martinović, Natali Gotesman, Marin Bašić, David Lunko, Tara Dragaš, Nika Išić, Barbara Pavlić, Klara Zović, te mentorica Petra Nemet.





TEHNIČKA
ŠKOLA PULA

