



TRADITIONAL

Tradizione a tavola

Jela iz pinjate

Bale - Svetvinčenat - Kanfanar



Tradizione a tavola

Jela iz pinjate

Bale – Svetvinčenat – Kanfanar

Toplina kuhinje, para iznad štednjaka i mirisi koji dopiru iz pećnice praćeni zveckanjem *pinjata*, tanjura, žlica i vilica... Dok se najdraža jela našeg djetinjstva i *terine* pune svježe salate postavljaju na stolove, vraćaju nam se slike čvrsto ispeglanih stolnjaka koje su naše none brižljivo prostirale za vrijeme nedjeljnog ručka ili obiteljskih okupljanja tijekom dugo očekivanih blagdana.

Današnji ubrzani tempo života diktira neke nove navike i trendove. Usprkos sve većoj pažnji koju posvećujemo prehrani, sve manje vremena provodimo u kuhinji. No ponekad, neovisno o nedostatku vremena ipak poželimo jela čija se priprema mjeri u satima.

Nedostaju li Vam okusi tradicionalno pripremljenih, dugo kuhanih toplih jela iz pinjate, ove zime krenite put Istre. Konobe u Balama i Svetvinčentu, obližnjim

Klarićima i Pekicima, uz plamen s *ognjišća*, uz kojeg su vezani brojni istarski običaji, pripremaju zamamna jela na *žlicu*: *jote* od kiselog kupusa i repe, guste maneštre iz koje proviruju komadići koromača, slanica i *trukinje* kao i tradicionalnu istarsku paštu: *pljukance*, *fuže*, *njoke* i *raviole*.

Uz domaću *paštu*, moći ćete kušati istarski pršut, divlje šparoge ili *šugo* od divljači odnosno domaće *kokoše*, a posebna iznenađenja predstavljaju jela pripremljena s mesom istarskog *boškarina*.

Jednostavnost i lakoću postojanja u Istri moguće je, između ostalog, doživjeti i kroz *jela iz pinjate*. Zbog toga smo za Vas odabrali autohtona istarska jela, pripremljena na tradicionalan način, koja će vas zagrijati i napuniti energijom, te Vas inspirirati na neka nova istraživanja i druženja u Istri!

Konoba **KLARIĆI**
Klarići 83, Svetvinčenat
Tel. 091 584 5810

Istarska maneštra s trukinjom

MENU:

Maneštra s trukinjom ili Juha od boškarina

Ravioli sa sirom ili *Makaruni sa šugom* od
domaćih kobasic i rebri

Fritule

Kvartin domaćeg bijelog ili crnog vina (0,25 l)

Namirnice (za 4 osobe)

25 dag mladog fažola
2 klipa kukuruza (2 klasa trukinje)
2 krumpira
1 srednji luk
1 mrkva
1 jušna žlica nasjeckanog korijena celera
1 jušna žlica nasjeckanog lista celera
1 jušna žlica nasjeckanog korijena peršina
1 jušna žlica nasjeckanog lista peršina
2 česna češnjaka
10 dag istarske dimljene pancete
10 dkg istarskog domaćeg špeka (lardo)
4 istarske kobasice
šaka šuplje pašte (mali šubioti)
sol, papar

Priprema:

U većoj posudi (loncu ili teći) u kojoj ćemo kuhati maneštru, na dvije žlice domaće svinjske masti kratko popržimo kockice pršuta i kockice istarske dimljene pancete. Zatim pršutu i pancetu dodamo sitno izrezan luk i sačekamo da uvene. Nakon što luk uvene ubacimo dvije jušne žlice konšerve i sve zajedno promiješamo. Kada se svi sastojci prožmu zalijemo ih goveđim temeljcem. Kost od pršuta izvadimo iz vode u kojoj smo je prokuhali i stavimo u teću s lukom. Zatim redom dodajemo: fažol koji smo prethodnu večer namočili, a zatim i kratko prokuhali, izrezanu mrkvu, kockice krumpira, mladu trukinju (mladi kukuruz), usitnjeni češnjak, list lovora i malo crvene mljevene paprike. Teću poklopimo i kuhamo na laganoj vatri idućih sat vremena. Za to vrijeme pripremamo 'pešt' od 'larda' (istarski domaći špek), češnjaka te listova celera i peršina. Sve sastojke usitnimo dok ne dobijemo pastu koju možemo namazati na kruh.

Nakon sat vremena, u maneštru ubacimo tri do četiri žlice 'pešta', začinimo svježe mljevenim paprom, po potrebi dodamo soli, poklopimo i nastavljamo kuhati na laganoj vatri još sat do sat i pol vremena. Dvadeset minuta prije kraja u maneštru ubacimo i nekoliko pari istarskih domaćih kobasica.





Konoba **MRGANI 42**

Mrgani 42, Kanfanar

Tel. 091 152 6034 / 091 941 8520

Jota

MENU:

Jota (istarska maneštra s kiselim kapuzom)

Domaći *pljukanci* s istarskim pršutom i divljim šparogama

Kroštule i domaća grapa

Kvartin domaćeg bijelog ili crnog vina (0,25l)

MENU:

Domaći istarski pršut i sir

Boškarin u pinjati s istarskim *kapuzom*

Fritule i domaća grapa

Kvartin domaćeg bijelog ili crnog vina (0,25 l)

Namirnice (za 4 osobe)

1 kg kiselog kupusa

½ suhe pancete

1 kg krumpira

graha, koliko stane u stisnutu šaku

sol, papar i malo maslinova ulja

Priprema:

Na početku pripreme jote, tradicionalne istarske maneštre s kupusom, potrebno je otprilike pola sata zajedno kuhati kupus i suhu pancetu. Istovremeno, u drugi lonac staviti kuhati grah, a kada je skoro gotov dodati mu krumpir narezan na kockice. Kada se krumpir skuha, uzeti malo krumpira, izgnječiti ga u pire i staviti natrag kuhati da se maneštra malo zgusne. Dodati pancetu i kupus te zajedno kuhati još oko 20 minuta. Začiniti solju i paprom po potrebi, uz malo maslinova ulja. Maneštra je najbolja kada se kuha u pinjati na vatri i poslužena uz domaći kruh.

Konoba **POLI ONDINE**

Bričanci 4, Bričanci

Tel. 052 560 051

Šugo od tovara

MENU:

Istarska maneštra: *fažol i trukinja*

Pljukanci sa šugom od tovara ili
Njoki s gulašom od *boškarina* i
sezonska salata

Domaći štrudel

Kvartin domaćeg bijelog ili
crnog vina (0,25 l)

Namirnice (za 4 osobe)

1200 g mesa od tovara
100 g suhe slanine
1,5 dl ulja
150 g luka
25 g rajčice
list celera i 60 g peršina
60 g mrkve
5 g brašna
2 dl bijelog vina
grančica ružmarina
grančica kadulje
2 g papra u zrnu
5 g soli

Priprema:

Oprano i posušeno meso od tovara izrezati na veće komade, posoliti i peći sa svih strana na ulju. Odložiti ga na stranu, a na preostalo ulje dodati suhu slaninu izrezanu na kockice, luk izrezan na rezance, očišćenu mrkvu isjeckanu na kockice te sitno isjeckan celer i list peršina. Pirjati dok mrkva napola omekša i tada posipati brašnom, dodati rajčicu, ružmarin, kadulju, papar i sol, doliti vino i vratiti poprženo meso. Vode doliti toliko da prekrije meso i kuhati pokriveno na nižoj temperaturi. Povremeno promiješati. Kada je meso mekano, izvaditi iz umaka, a umak propasirati. Na tanjur za posluživanje složiti meso, preliti umakom i poslužiti uz pljukance.





Konoba **KOD KANCELIRA**
Istarska 3, Bale - Valle
Tel. 052 824 445

Domaći *fuži* sa *šugom* od kokoše (*žgvacet*)

MENU:

Domaća rakija dobrodošlice

Jota ili Maneštra s *trukinjom*

Fuži s domaćom kokošom ili
Njoki u *šugu* od divljači

Domaći kolači

Kvartin bijelog ili crnog vina
(0,25 l)

Namirnice (za 4 osobe)

60 dkg kokošnjeg mesa
2 veće glavice luka
40 dkg rajčice
1 dcl maslinovog ulja
2-3 češnja češnjaka
4 dcl vina
peršin
ružmarin
sol, papar
voda ili temeljac

Priprema:

Razlika između gulaša i žgvaceta je prvenstveno u prvom dijelu pripreme. U žgvacetu na maslinovo ulje ide prvo meso, a onda dodajemo luk i ostale namirnice, dok se za gulaš najprije dinsta luk na koji dodajemo meso.

Na ugrijano maslinovo ulje ubacimo kokošje meso, te dinstamo dok ne dobije lijepu zlatnu boju pazeći da ne zagori. Kad se meso ispeče, dodamo luk i dinstamo dok luk ne omekša te zalijemo s malo vina.

Rajčicu ogulimo, narežemo na sitne kockice i dodamo u šugo.

Prodinstamo sve zajedno te dodamo ostatak vina, protisnuti češnjak, nasjeckani peršin, svježi ružmarin, sol, papar i kuhamo oko sat vremena dolijevajući po potrebi temeljac.

Istarski žgvacet se tradicionalno poslužuje s pljukancima ili fužima.

Ako vam je ostalo vina, nalite ga u čašu i popijte :)

IZLETIŠTE PEKICI

Pekici 1, Svetvinčenat

Tel. 091 367 3378

099 515 6666

Frite na kušine (motanice)

MENU:

Aperitiv dobrodošlice

Maneštra sa slanutkom

Lazanje s petehom ili ravioli s pancetom

Frite na kušine sa skutom
i medom

Kvartin malvazije ili terana (0,25 l)

Namirnice (za 4 osobe)

2 jaja

4 fete starog kruha (kruh star dan-dva)

domaća skuta

grubi šećer

krušne mrvice

malo maslaca

cvjetni med

Priprema:

Omiljena slastica iz djetinjstva priprema se od lako dostupnih sastojaka svake istarske seoske kužine. Za početak umutiti jaja i u njih umočiti kruh. Kratko pržiti na ulju (dovoljno je tek dvaput okrenuti) i ocijediti na papirnatom ubrusu da ne zadrži puno ulja. Rastopiti maslac i dodati krušne mrvice, a zatim napraviti loptice od skute i tako ih dodati na krušne mrvice (ne miješati da ostane u košuljici). Složiti dvije fete pripremljenog kruha s jajima i dodati skutu koja se prelije medom i posipa grubim šećerom.



Tradizione a tavola

Jela iz pinjate

Bale – Svetvinčenat – Kanfanar

Il calore della cucina, il vapore sopra la stufa e i profumi che giungono dal forno, seguiti dal tintinnio di *pinjate*, piatti, cucchiari e forchette... Mentre i cibi preferiti della nostra infanzia e le *terrines* traboccanti di insalata fresca vengono disposti sui tavoli, tornano in mente immagini di tovaglie ben stirate, accuratamente stese dalle nostre nonne per i pranzi domenicali o le riunioni di famiglia durante le tanto attese vacanze.

Il ritmo accelerato della vita odierna impone nuove abitudini e tendenze. Nonostante la crescente attenzione verso la nutrizione, passiamo sempre meno tempo in cucina. Tuttavia, a volte, sebbene il tempo manchi, preferiamo ancora i pasti la cui preparazione è misurata in ore.

Se sentite la mancanza dei sapori dei piatti caldi della *pinjata* cucinati tradizionalmente e che richiedono una lunga preparazione, quest'inverno

andate in Istria. Le trattorie di Valle e Sanvincenti, e nei villaggi vicini di Klarići e Pekici, con le fiamme del focolare cui sono legate numerose usanze istriane, preparano *piatti da mangiare con il cucchiario*, *jota* con crauti e rapa, minestrone denso da cui spuntano finocchi, ceci e mais, e la pasta tradizionale istriana: *pljukanci*, *fuži*, gnocchi e ravioli.

Oltre alla pasta fatta in casa, potrete assaggiare il prosciutto istriano, gli asparagi selvatici o il sugo di selvaggina o gallina allevata in casa, e le specialità a base di carne di *boškarin* istriano.

La semplicità della vita in Istria può essere sperimentata, tra le altre cose, attraverso *i piatti della pinjata*. Perciò, abbiamo scelto per voi cibi autoctoni istriani preparati in modo tradizionale, che vi riscalderanno e riempiranno di energia, ispirandovi nuove esplorazioni e incontri in Istria!

Konoba **KLARIĆI**
Klarići 83, Svetvinčenat
Tel. 091 584 5810

Minestrone istriano con mais

MENU:

Minestrone con granturco pestato o
Brodo di boškarin (bovino autoctono)

Ravioli ripieni di formaggio o
Makaruni (pasta tradizionale) con sugo
di salsicce e costine della casa

Zeppole

Quartino di vino bianco o rosso della casa

Ingredienti per 4 persone:

25 dkg di fagioli novelli
2 pannocchie di mais
1 cipolla media
1 carota
1 cucchiaio di radice di sedano tritata
1 cucchiaio di foglie di sedano tritate
1 cucchiaio di radice di prezzemolo tritata
1 cucchiaio di foglie di prezzemolo tritate
2 spicchi d'aglio
100 g di pancetta istriana affumicata
100 g di lardo istriano
una manciata di pasta col buco (šubiotti piccoli)
sale, pepe

Preparazione:

Nella pentola capiente in cui prepareremo il minestrone, soffriggere brevemente i dadini di prosciutto e pancetta istriana affumicata in due cucchiaini di strutto. Aggiungere la cipolla tritata finemente e farla appassire.

Quindi, aggiungere due cucchiaini di passata di pomodoro e mescolare bene. Quando tutti gli ingredienti sono ben uniti, versare il brodo di carne. Rimuovere l'osso del prosciutto dall'acqua in cui lo abbiamo fatto bollire e aggiungerlo alla pentola con le cipolle. Unire poi i fagioli, che abbiamo messo in ammollo la sera precedente e abbiamo bollito brevemente, le carote tagliate a pezzetti, le patate tagliate a dadini, il mais novello, l'aglio tritato, una foglia di alloro e un po' di paprika rossa macinata. Coprire la padella e cuocere a fuoco basso per un'ora. Nel frattempo, preparare il lardo con la pancetta istriana, l'aglio e le foglie di sedano e di prezzemolo. Macinare tutti gli ingredienti fino a ottenere una consistenza cremosa.

Dopo un'ora, aggiungere tre o quattro cucchiaini di lardo al minestrone, condire con pepe appena macinato, aggiungere sale se necessario, coprire e continuare a cuocere a fuoco basso per un'altra ora/ora e mezza. Venti minuti prima della fine della cottura, aggiungere al minestrone alcune salsicce istriane.





Konoba **MRGANI 42**

Mrgani 42, Kanfanar

Tel. 091 152 6034 / 091 941 8520

Jota

MENU:

Jota (minestrone istriano con crauti)

Pljukanci (pasta tradizionale) fatti in casa con prosciutto crudo istriano e asparagi selvatici

Crostoli e grappa della casa

Quartino di vino bianco o rosso della casa (0,25 l)

MENU:

Prosciutto crudo e formaggio della casa

*Boškari*n (bovino autoctono) cotto nella *pinjata* con crauti istriani

Zeppole e grappa fatta in casa

Quartino di vino bianco o rosso della casa (0,25 l)

Ingredienti per 4 persone:

1 kg di crauti

½ di pancetta essiccata

1 kg di patate

un pugno di fagioli

sale, pepe e un po' di olio d'oliva

Preparazione:

All'inizio della preparazione della jota, il minestrone istriano tradizionale con crauti, è necessario cuocere insieme crauti e pancetta essiccata per circa mezz'ora.

Contemporaneamente mettere i fagioli a cuocere in un'altra pentola e, a cottura quasi ultimata, aggiungere le patate tagliate a cubetti. Quando le patate sono cotte, prenderne una parte, ridurla a purè e rimetterla nella pentola, così il minestrone si addensa un po'.

Aggiungere la pancetta e i crauti e cuocere insieme per altri 20 minuti. Condire con sale e pepe se necessario, insieme a un filo d'olio d'oliva. Il minestrone è più buono se cotto in una pinjata sul fuoco e servito con pane fatto in casa.

Konoba **POLI ONDINE**

Bričanci 4, Bričanci

Tel. 052 560 051

Ragù d'asino

MENU:

Minestrone istriano:
fagioli e granturco pestato

Pljukanci (pasta tradizionale) con
ragù d'asino o Gnocchi con gulasch
di boškarin (bovino autoctono)
e insalata stagionale

Strudel fatto in casa

Quartino di vino bianco o rosso fatto in casa

Ingredienti per 4 persone:

1,2 kg di carne d'asino
100 g di pancetta essiccata
150 ml di olio
150 g di cipolla
25 g di pomodoro
foglia di sedano e 60 g di prezzemolo
60 g di carote
5 g di farina
200 ml di vino bianco
rametto di rosmarino
rametto di salvia
2 g di pepe in grani
5 g di sale

Preparazione:

Tagliare la carne lavata e asciugata in pezzi piuttosto grossi, salare e friggere su tutti i lati nell'olio. Metterla da parte e aggiungere nell'olio rimasto la pancetta essiccata tagliata a cubetti, la cipolla tagliata a filangè, le carote sbucciate e tagliate a cubetti, il sedano tritato finemente e una foglia di prezzemolo. Soffriggere fino a quando le carote sono cotte a metà e poi cospargere il tutto di farina, aggiungere il pomodoro, il rosmarino, la salvia, il pepe, il sale e quindi il vino, poi aggiungere la carne precedentemente messa da parte.

Aggiungere acqua sufficiente a coprire la carne e cuocere a pentola coperta e a bassissima temperatura.

Mescolare di tanto in tanto. Quando la carne è morbida, toglierla dalla pentola, quindi passare il ragù. Disporre la carne su un piatto da portata, cospargerla di ragù e servire con *pljukanci* (pasta tradizionale).





Konoba **KOD KANCELIRA**
Istarska 3, Bale - Valle
Tel. 052 824 445

Fuži fatti in casa al sugo di gallina (*žgvacet*)

MENU:

Grappa di benvenuto della casa

Jota o Minestrone con granturco

Fuži (pasta tradizionale) con pollo
di casa o Gnocchi al ragù di selvaggina

Dolci fatti in casa

Quartino di vino bianco o rosso

Ingredienti (per 4 persone)

600 g di carne di gallina
2 cipolle più grandi
400 g di pomodoro
1 dl di olio d'oliva
2-3 spicchi d'aglio
4 dl di vino
prezzemolo
rosmarino
sale, pepe
acqua o fondo di cottura

Preparazione:

La differenza tra gulasch e *žgvacet* sta principalmente nella prima parte della preparazione. Nel caso dello *žgvacet*, la carne viene prima di tutto cotta nell'olio d'oliva e poi vengono aggiunte le cipolle e gli altri ingredienti, mentre per il gulasch si parte soffriggendo le cipolle, cui viene aggiunta la carne.

Mettere la carne di gallina nell'olio d'oliva riscaldato e soffriggerla fino a ottenere un bel colore dorato, facendo attenzione a non bruciarla. Quando la carne è pronta, aggiungere le cipolle e farle soffriggere finché diventano tenere, quindi cospargerle con il vino.

Pelare i pomodori, tagliarli a dadini e aggiungerli al sugo.

Mescolare tutto e aggiungere il resto del vino, l'aglio schiacciato, il prezzemolo tritato, il rosmarino fresco, il sale e il pepe e cuocere per circa un'ora, aggiungendo il fondo di cottura se necessario.

Lo *žgvacet* istriano viene tradizionalmente servito con *pljukanci* o *fuži*.

Se vi rimane del vino, versatelo in un bicchiere e bevetelo!

IZLETIŠTE PEKICI

Pekici 1, Svetvinčenat

Tel. 091 367 3378

099 515 6666

Pain perdu

MENU:

Aperitivo di benvenuto

Minestrone di ceci

Lasagne al cappone o ravioli ripieni di pancetta

Pain perdu con cagliata e miele

Quartino di malvasia o terrano

Ingredienti (per 4 persone)

2 uova

4 fette di pane raffermo (pane vecchio

uno/due giorni)

cagliata di produzione locale

zucchero grezzo

pangrattato

un po' di burro

miele di fiori

Preparazione:

Il dolce preferito fin dall'infanzia è preparato con ingredienti facilmente reperibili in ogni cucina di campagna istriana.

Per prima cosa sbattere le uova e immergervi il pane. Friggerle brevemente nell'olio (sarà sufficiente girarle due volte) e riporle su della carta assorbente in modo che perdano un po' di olio. Sciogliere il burro e aggiungere il pangrattato, quindi fare delle palline di cagliata e unirle al pangrattato. Impilare due fette di pane fritto nell'uovo e aggiungere la cagliata, che va poi ricoperta di miele e zucchero grezzo.



Tradizione a tavola

Jela iz pinjate

Bale – Svetvinčenat – Kanfanar

The cosy warmth of the kitchen, the steam above the stove and the aromas coming from the oven accompanied by the clank of *pinjatas*, plates, spoons and forks ... As our favourite childhood dishes and *terine* filled with fresh salad are laid out on tables, images of well-ironed tablecloths that our grandmothers cautiously spread during Sunday lunch or family gatherings over the long-awaited holidays return to our memory.

Today's accelerated pace of life dictates new habits and trends. Despite the increasing attention paid to nutrition, the time we spend in the kitchen is decreasing. However, despite the lack of time, we sometimes still crave for meals which preparation is measured in hours.

If you miss the flavours of traditionally prepared, slow-cooked hot meals from the *pinjata*, why not head to Istria this winter. Taverns in Bale and Savičenta, the nearby Klarići and Pekići, together with flames from the hearth to whi-

ch a number of Istrian customs are connected, are preparing enticing dishes that can be eaten *with a spoon, jota*, bean minestrone with sauerkraut and turnip, dense minestrone where pieces of fennel, chickpeas and corn emerge as well as traditional Istrian pasta: *pljukanci, fuži, gnocchi and ravioli*.

Along with the homemade pasta, you will be able to taste Istrian prosciutto, wild asparagus or sauces made from venison or home bred chicken, as well as special surprises which are among those dishes prepared using the meat of Istrian *boškarin*.

The simplicity and ease of existence in Istria can be experienced, among other things, through dishes from the *pinjata*, which is why we have chosen indigenous Istrian dishes for you, prepared in the traditional way, which will warm and fill you with energy inspiring you to new explorations and get-togethers in Istria!

Konoba **KLARIĆI**
Klarići 83, Svetvinčenat
Tel. 091 584 5810

Istrian minestrone with corn

MENU:

Pounded white corn minestrone or
Boškarin (traditional Istrian beef) soup

Ravioli stuffed with cheese or
Makaruni (traditional pasta) with homemade
sausage and ribs

Fritule (little doughnuts)

Kvartin, a quart of local white or red wine

Ingredients for 4 people:

25 dkg of young beans
2 ears of corn
2 potatoes
1 medium onion
1 carrot
1 tablespoon of chopped celery root
1 tablespoon of chopped celery leaves
1 tablespoon of chopped parsley root
1 tablespoon of chopped parsley leaves
2 garlic cloves
10 dkg Istrian smoked bacon
10 dkg Istrian homemade lardo
4 Istrian sausages
a handful of short pasta with holes (short šubioti)
salt, pepper

Preparation:

Briefly fry the cubes of prosciutto and cubes of Istrian smoked bacon in two tablespoons of local pork fat in a large saucepan in which the minestrone will be cooked. Then add finely chopped onions and simmer until they become soft. Once the onions have softened, add two tablespoons of tomato puree and stir it all together.

When all of the ingredients have been blended, pour over the beef stock. Remove the prosciutto bone from the water in which it was boiled and place it in the pan with the onions. Then add the beans that have been soaked overnight and boiled briefly, diced carrots, potato cubes, young corn, chopped garlic, laurel leaf and some ground red pepper. Cover the pot and cook over a low heat for an hour. During this time prepare the lardo from local Istrian bacon, garlic, celery and parsley leaves. Grind all of the ingredients until a paste that can be spread onto bread is achieved.

After an hour, put three to four tablespoons of lardo into the minestrone, season with freshly ground pepper, add salt if necessary, cover and continue to cook over a low heat for another hour to an hour and a half. Twenty minutes before the end, add a few pairs of local Istrian sausage into the minestrone.





Konoba **MKGANI 42**

Mrgani 42, Kanfanar

Tel. 091 152 6034 / 091 941 8520

Jota

MENU:

Jota (Istrian minestrone with sauerkraut)

Homemade *pljukanci* (traditional pasta)
with Istrian prosciutto and wild asparagus

Angel wings and local grappa

Kvartin, a quart of local white or red wine
(0,25 l)

MENU:

Istrian prosciutto and cheese

Boškarin (traditional Istrian beef) in
pinjata served with Istrian cabbage

Fritule (little doughnuts) and local grappa

Kvartin, a quart of local white or red wine
(0,25 l)

Ingredients for 4 people:

1 kg sauerkraut

½ dry bacon

1 kg potatoes

beans, as much as fits in a clenched fist

salt, pepper and some olive oil

Preparation:

At the beginning of the preparation of jota, the traditional Istrian minestrone with sauerkraut, it is necessary to cook the sauerkraut and dry pancetta together for about half an hour. At the same time, put the beans to cook in another pot, and when they are almost done, add the diced potatoes. When the potatoes are cooked, take a few of them, mash them into a puree and put them back to cook so that the minestrone thickens a little.

Add the pancetta and sauerkraut and cook together for another 20 minutes. Season with salt and pepper to taste, along with some olive oil. Minestrone is best when cooked in a pinjata over the fire and served with homemade bread.

Konoba **POLI ONDINE**

Bričanci 4, Bričanci

Tel. 052 560 051

Šugo od tovara (Donkey sauce)

MENU:

Istrian minestrone:
beans and pounded white corn

Pljukanci (traditional pasta) with
donkey sauce or Gnocchi with *boškarin*
(traditional Istrian beef) goulash served
with seasonal salad

Homemade strudel

Kvartin, a quart of local white or red wine

Ingredients for 4 people:

1200 g donkey meat
100 g dried bacon
1.5 dl oil
150 g onion
25 g tomato
celery leaf and 60 g of parsley
60 g carrot
5 g flower
2 dl white wine
sprig of rosemary
sprig of sage
2 g of peppercorns
5 g salt

Preparation:

Cut the washed and dried donkey meat into large chunks, salt and fry on all sides in oil. Put it aside, then add the diced dried bacon, onions cut into thin slices, peeled and diced carrots and finely chopped celery and parsley leaves to the remaining oil. Sauté until the carrots are semi soft and then sprinkle with the flour, add the tomatoes, rosemary, sage, pepper and salt. Then add the wine and return the fried meat. Add enough water to cover the meat and then with a lid on cook at a low temperature. Stir occasionally. When the meat is soft, remove it from the sauce and puree the sauce. Arrange the meat on a serving plate, pour the sauce over it and serve with pljukanci (traditional pasta).





Konoba **KOD KANCELIRA**
Istarska 3, Bale - Valle
Tel. 052 824 445

Homemade *fuži* with chicken sauce (*žgvacet*)

MENU:

Homemade welcome brandy

Jota (Istrian minestrone with sauerkraut)
or Pounded white corn minestrone

Fuži (traditional pasta) with local chicken
or Gnocchi in game sauce

Homemade pastries

Kvartin, a quart of local white or red wine

Ingredients for 4 people:

60 dkg chicken
2 large onions
40 dkg tomato
1 dcl olive oil
2-3 garlic cloves
4 dcl wine
parsley
rosemary
salt, pepper
water or stock

Preparation:

The difference between goulash and *žgvacet* is primarily in the first part of preparation. In *žgvacet*, meat is the first to be added to the olive oil, then the onions and other ingredients, whilst in goulash the onions are simmered and then the meat is added later. Put the chicken into the heated olive oil and simmer until it gets a nice golden colour, making sure it does not burn. When the meat is cooked, add the onions and stew until the onions are soft, then pour over some of the wine. Peel the tomatoes, cut into small cubes and add to the sauce. Stir everything together and add the rest of the wine, crushed garlic, chopped parsley, fresh rosemary, salt and pepper, and cook for about an hour, adding stock as necessary.

Istrian *žgvacet* is traditionally served with *pljukanci* or *fuži*.

If you have some wine left, why not pour it into a glass and drink it? :-).

IZLETIŠTE PEKICI

Pekici 1, Svetvinčenat

Tel. 091 367 3378

099 515 6666

Frite na kušine (French toast)

MENU:

Welcome aperitif

Chickpea minestrone

Capon lasagne or ravioli stuffed with bacon

French toast with curd cheese and honey

Kvartin, a quart of Malvasia or Teran

Ingredients for 4 people

2 eggs

4 slices of old bread (one or two day-old)

local curd cheese

coarse sugar

breadcrumbs

some butter

flower honey

:

Preparation:

This favourite childhood dessert is prepared from easily available ingredients found in every Istrian country kitchen. First, beat the eggs and dip the bread into them. Fry it briefly in the oil (you just need to turn it twice) and drain on a paper towel so that it does not retain a lot of oil. Melt the butter and add the breadcrumbs, then make curd cheese balls and add them to the breadcrumbs (do not stir so that it remains in the casing). Stack two pieces of prepared bread with eggs and add the curd, which is covered with honey and sprinkled with coarse sugar.



Tradizione a tavola

Jela iz pinjate

Bale – Svetvinčenat – Kanfanar

Die Wärme der Küche, der Dampf über dem Herd und die Düfte, welche aus dem Ofen hinüberreichen, begleitet vom Klappern der *pinjata*, den Tellern, Löffeln und Gabeln... Während die beliebtesten Speisen unserer Kindheit und *terine* voll an frischem Salat auf den Tisch gestellt werden, kehren Bilder stark gebügelter Tischdecken zurück, welche unsere Omas sorgfältig zur Zeit des sonntäglichen Mittagessens oder anlässlich eines Familienbeisammenseins während der lang ersehnten Feiertage ausgebreitet haben.

Das heutige dynamische Lebenstempo diktiert einige neue Gewohnheiten und Trends. Trotz der immer größeren Aufmerksamkeit, welche wir der Ernährung widmen, verbringen wir immer weniger Zeit in der Küche. Aber manchmal, unabhängig vom Zeitmangel, wünschen wir uns doch Speisen, deren Zubereitung in Stunden gemessen wird.

Vermissen Sie Geschmäcker traditionell zubereiteter, lang gekochter warmer Speisen aus der *pinjata*, dann brechen Sie diesen Winter Richtung Istrien auf. Die Weinschenken in Bale und Savi-

čenta, den benachbarten Klarići und Pekici, bereiten auf den Flammen der Feuerstellen, an welche zahlreiche istrische Bräuche gebunden sind, verlockende Speisen zu, welche mit dem Löffel gegessen werden, *jota* vom Sauerkraut und der Rübe, dickflüssige Minestrone aus welchen Stückchen von Fenchel, Kichererbsen und trukinja hervorragen, sowie auch traditionelle Teigwaren: *pljukanci*, *fuži*, Gnocchi und Ravioli.

Neben der hausgemachten *pašta*, werden Sie istrischen Prosciutto-Schinken, Wildspargel oder *šugo* vom Wild oder heimischem Huhn verkosten können, und eine besondere Überraschung stellen Speisen dar, welche vom Fleisch des istrischen Rinds – *boškarin* zubereitet werden.

Die Einfachheit und Leichtigkeit der Existenz in Istrien kann man, unter anderem, auch durch die *Speisen aus der pinjata* erleben. Deshalb haben wir für Sie autochthone istrische Speisen, zubereitet auf traditionelle Weise, gewählt, welche Sie wärmen und mit Energie erfüllen, sowie zu neuen Forschungen und Treffen in Istrien inspirieren werden!

Konoba **KLARIĆI**
Klarići 83, Svetvinčenat
Tel. 091 584 5810

Istrische Minestrone mit Mais

MENU:

Minestrone mit Mais oder
Suppe vom *boškarin* Rind

Ravioli mit Käse oder Teigware Makaruni
mit einer Sauche aus hausgemachten
Würsten und Rippchen

Fritule (gebackene Mäuse)

Viertel hausgemachter Weiß- oder Rotwein

Zutaten für 4 Personen:

25 dag junge Bohnen
2 Maiskolben (2 Klasse der *tru kinja*)
2 Kartoffeln
1 mittlere Zwiebel
1 Karotte
1 Esslöffel klein geschnittene Selleriewurzel
1 Esslöffel klein geschnittene Sellerieblätter
1 Esslöffel klein geschnittene Petersilienwurzel
1 Esslöffel klein geschnittene Petersilienblätter
2 Knoblauchzehen
10 dag istrischer hausgemachter Speck
10 dag istrischer hausgemachter Speck (*lardo*)
4 istrische Würste
eine Faust voll hohler Teigware (kleine *šubioti*)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

In einem größeren Gefäß (Topf oder Reindl), in welchem wir die Minestrone kochen werden, braten wir auf zwei Löffeln hausgemachtem Schweineschmalz kurz Schinkenwürfel und Würfel vom istrischen Räucherspeck an. Danach fügen wir dem Schinken und dem Speck fein geschnittene Zwiebeln zu und warten, dass diese weich gedünstet sind. Nachdem die Zwiebeln weich sind, fügen wir zwei Esslöffel Tomatenkonzentrat hinzu und rühren alles zusammen durch. Wenn sich alle Zutaten miteinander verbinden, löschen wir mit Rinderbrühe ab. Den Schinkenknochen nehmen wir aus dem Wasser in welchem wir ihn vorgekocht haben und geben ihn in den Topf mit den Zwiebeln. Danach fügen wir der Reihe nach hinzu: Bohnen, welche wir am Vorabend eingeweicht und danach kurz aufgekocht haben, geschnittene Karotte, Kartoffelwürfel, junge Maiskolben (*tru kinja*), gehackten Knoblauch, Lorbeerblatt und etwas rotes Paprikapulver. Wir decken den Topf ab und kochen in der nächsten Stunde auf leichter Flamme. In dieser Zeit bereiten wir das Pesto vom *lardo* (istrischer hausgemachter Speck), Knoblauch, sowie den Sellerie- und Petersilienblättern zu. Alle Zutaten zerkleinern wir, bis wir eine Paste erhalten, welche wir aufs Brot schmieren können.

Nach einer Stunde fügen wir der Minestrone drei bis vier Löffeln des Pesto hinzu, würzen mit frisch gemahlenem Pfeffer, nach Bedarf geben wir Salz hinzu, decken den Topf ab und kochen weiterhin auf leichter Flamme noch etwa eine bis eineinhalb Stunden. Zwanzig Minuten vor Ende geben wir einige istrische hausgemachte Würste in die Minestrone.





Konoba **MRGANI 42**

Mrgani 42, Kanfanar

Tel. 091 152 6034 / 091 941 8520

Jota

MENU:

Jota (istrische Minestrone mit Sauerkraut)

Hausgemachte Teigware *pljukanci* mit istrischem Schinken und Wildspargel

Kroštule Knuspergebäck und hausgemachter Grappa

Viertel hausgemachter Weiß- oder Rotwein (0,25 l)

MENU:

Hausgemachter istrischer Schinken und Käse

Boškarin (istrisches Rind) aus der pinjata (tiefer Metalltopf) mit istrischen Sauerkraut

Fritule (gebackene Mäuse) und hausgemachter Grappa

Viertel hausgemachter Weiß- oder Rotwein (0,25 l)

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Sauerkraut
½ trockener Speck
1 kg Kartoffeln
Bohnen, so viel wie in eine geballte Faust passt
Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl

Zubereitung:

Zu Beginn der Zubereitung der Jota, einer traditionellen istrischen Minestrone mit Kraut, ist es notwendig etwa eine halbe Stunde das Sauerkraut und den trockenen Speck gemeinsam zu kochen. Gleichzeitig in einen anderen Topf die Bohnen aufkochen, und sobald diese fast fertig sind die in Würfel geschnittenen Kartoffeln hinzugeben. Sobald die Kartoffeln gar gekocht sind etwas Kartoffeln nehmen, pürieren und zurück zum Kochen geben, damit die Minestrone etwas eindickt. Den Speck und das Kraut hinzufügen und gemeinsam etwa noch 20 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer nach Bedarf würzen, mit etwas Olivenöl. Die Minestrone ist am besten, wenn sie in einem tiefen Metalltopf pinjata am Feuer gekocht und mit selbstgebackenem Brot serviert wird.

Konoba **POLI ONDINE**

Bričanci 4, Bričanci

Tel. 052 560 051

Sauce vom Esel

MENU:

Istrische Minestrone: Bohnen und Mais

Teigware *pljukanci* mit einer Sauce vom Esel
oder Gnocchi mit Gulasch vom *boškarin* Rind
und saisonaler Salat

Hausgemachter Strudel

Viertel hausgemachter Weiß- oder Rotwein

Zubereitung:

Das gewaschene und getrocknete Eselfleisch in größere Stücke schneiden, salzen und von allen Seiten im Öl anbraten. Zur Seite legen, und zum restlichen Öl den in Würfel geschnittenen getrockneten Speck, die in Streifen geschnittenen Zwiebeln, die gereinigten und im Würfel geschnittenen Karotten, sowie die fein gehackten Sellerie- und Petersilienblätter geben. So lange dünsten bis die Karotten zur Hälfte erweichen und dann mit Mehl bestäuben, die Tomaten, Rosmarin, Salbei, Pfeffer und Salz hinzugeben, mit Wein aufgießen und das angebratene Fleisch hinzugeben. Wasser hinzufügen, bis das Fleisch nicht bedeckt ist und zugedeckt auf niedrigerer Temperatur kochen. Von Zeit zu Zeit umrühren. Sobald das Fleisch weich ist aus der Sauce nehmen und die Sauce passieren. Auf den Teller zum Servieren das Fleisch anrichten, mit Sauce begießen und mit Teigwaren (*pljukanci*) servieren.

Zutaten für 4 Personen:

1200 g Eselfleisch
100 g getrockneter Speck
1,5 dl Öl
150 g Zwiebeln
25 g Tomaten
Sellerieblatt und 60 g Petersilie
60 g Karotten
5 g Mehl
2 dl Weißwein
Rosmarinzweig
Salbeizweig
2 g Pfefferkörner
5 g Salz





Konoba **KOD KANCELIRA**
Istarska 3, Bale - Valle
Tel. 052 824 445

Hausgemachte *fuži* mit Sugo vom Huhn (*žgvacet*)

MENU:

Hausgemachter Willkommens Schnaps

Jota oder Minestrone mit Mais

Teigware *Fuži* mit heimischem Huhn
oder Gnocchi mit einer Wild-Sauce

Hausgemachte Kuchen

Viertel hausgemachter Weiß- oder Rotwein

Zutaten für 4 Personen:

60 dag Hühnerfleisch
2 größere Zwiebeln
40 dag Tomaten
1 dcl Olivenöl
2-3 Knoblauchzehen
4 dcl Wein
Petersilie
Rosmarin
Salz, Pfeffer
Wasser oder Brühe

Zubereitung:

Der Unterschied zwischen einem Gulasch und einem *žgvacet* liegt in erster Linie im ersten Teil der Zubereitung. Beim *žgvacet* gibt man zuerst das Fleisch auf das Olivenöl und fügt dann Zwiebeln und die restlichen Zutaten hinzu, während fürs Gulasch zuerst die Zwiebeln gedünstet werden auf welche man dann das Fleisch gibt. Auf das erwärmte Olivenöl werfen wir das Hühnerfleisch und dünsten bis es eine schöne goldene Farbe erhält, darauf achtend, dass es nicht anbrennt. Wenn das Fleisch gebraten ist, fügen wir Zwiebeln hinzu und dünsten diese bis sie weich sind und löschen mit etwas Wein ab. Die Tomaten schälen wir, schneiden diese in kleine Würfel und fügen dem Sugo hinzu. Wir dünsten alles zusammen und fügen den restlichen Wein, gepressten Knoblauch, geschnittene Petersilie, frischen Rosmarin, Salz und Pfeffer hinzu, und kochen etwa eine Stunde, nach Bedarf mit Brühe aufgießend.

Das istrische *žgvacet* wird traditionell mit *pljukanci* oder *fuži* serviert.

Falls etwas Wein übrig geblieben ist, schenken Sie sich ein Glas ein und trinken es!

IZLETIŠTE PEKICI

Pekici 1, Svetvinčenat

Tel. 091 367 3378

099 515 6666

Arme Ritter

MENU:

Willkommens Aperitif

Minestrone mit Kichererbsen

Lasagne mit Knurrhahn oder Ravioli mit Speck

Arme Ritter mit Quark und Honig

Viertel Malvasier oder Teran

Zubereitung:

Der beliebte Nachtisch aus der Kindheit wird aus leicht zugänglichen Zutaten jeder istrischen ländlichen Küche zubereitet. Wir starten mit dem Verquirlen der Eier und tauchen das Brot ein. Kurz in Öl ausbraten (es reicht, diese nur zweimal zu wenden) und auf Küchenpapier abtropfen, damit nicht viel Öl verbleibt.

Die Butter schmelzen und Semmelbrösel hinzufügen, danach aus dem Quark Kugeln formen und diese so auf die Semmelbrösel geben (nicht mischen, damit diese fest bleiben). Zwei Scheiben des zubereiteten Eierbrotes servieren und den Quark hinzufügen, welcher mit Honig begossen und mit grobem Zucker bestreut wird.

Zutaten für 4 Personen:

2 Eier

4 Scheiben altes Brot (ein-zwei Tage altes Brot)

hausgemachter Quark

grober Zucker

Semmelbrösel

etwas Butter

Blütenhonig



Organizator / Organizzatore / Organiser / Organisator:

Bale-Valle 

 **Turistička
zajednica
Općine
Svetvinčenat**

 **kanfanar**
općina istarskog vola i luži

 **Udruženje obrtnika Rovinj**
Associazione degli imprenditori di Rovigno

MAISTRA
HOSPITALITY GROUP

Urednik / Redattore / Editor / Redakteur:

Zorica Bocić

Fotografije / Fotografie / Photos / Foto:

Maja Danica Pečanić

Food stylist:

Gruša Zorn

Stručni suradnici / Associato esperto /

Professional associate / Beruflicher

Kollaborateur :

Marija Ferlin, Aliče Jelenić

