



# Okus po morju

## Stara istrska kuhinja

Lucija Čok

das schlos s. sarff

Triest

B B

sa...  
s...



Dr. Lucija Čok je znanstvena svetnica s področja sociolingvistike in didaktike jezikov ter redna profesorica večjezičnosti in medkulturnosti. Kot raziskovalka je v laboratoriju narodnostno in kulturno mešanega prostora Slovenske Istre našla mnoge izzive za svoje delo. Pri projektih je združevala raziskovalce, ki so izpostavili širši evropski strokovni javnosti bogastvo stičnih prostorov kot model za sožitje in soustvarjanje, prednosti večjezičnosti in medkulturnosti, inovativnega pouka jezikov in modelov šolstva v večjezičnih okoljih. Svoje dosežke je objavila v monografijah in številnih znanstvenih člankih. S svojim najnovejšim delom Okus po morju. Stara istrska kuhinja se podaja na področje, ki ji ni novo, kajti z razpiranjem razsežnosti identitete istrske kuhinje in prehranjevanja oziroma prehranjevalnih navad multikulturnega istrskega prostora nadgrajuje svoja dosedanja raziskovanja.

# Okus po morju

## Stara istrska kuhinja

Lucija Čok



KOPER 2023



Evropska unija



Evropski sklad za pomorstvo in ribištvo



Republika Slovenija



## Lucija Čok: **Okus po morju. Stara istrska kuhinja**

Strokovni pregled: dr. Janez Bogataj in dr. Salvator Žitko

Spremna beseda: dr. Janez Bogataj

Glavni urednik Annales ZRS: dr. Tilen Glavina

Tehnična urednica: Alenka Obid

Prevod: Jezikovna zadruga Soglasnik (an.)

Lektoriranje: Polona Šergon

Oblikovanje in prelom: Alenka Obid

Ilustracije: Nada Dellore

Naslovnica: Mateja Filipič

Slika na naslovnici: St. Serf. St. Seruolo (Socerb z zadnje strani s svojim prospektom)

Fotografije: Tina Čok, Turistično združenje Izola, Metropolitanska knjižnica Zagrebačke

nadbiskupije, osebni arhiv Fabia Bonace, Pokrajinski muzej Koper, Pokrajinski arhiv

Koper, Tulio Vergerio Momi iz osebnega arhiva Alberta Cernaza

Izdajatelj: Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Annales ZRS

Za izdajatelja: dr. Rado Pišot

Tisk: Grafika 3000 d.o.o.

Naklada: 450 izvodov

Publikacijo je sofinanciral Evropski sklad za pomorstvo in ribištvo, Operativni program ESPR v Republiki Sloveniji 2014–2020, v okviru projekta LAS Istre: Zgodbe o ribištvu Slovenske Istre skozi čas. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.



CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

392.8(497.472)(091)

641.56(497.472)(083.12)

ČOK, Lucija

Okus po morju : stara istrska kuhinja / Lucija Čok ; [spremna beseda Janez Bogataj ; prevod Jezikovna zadruga Soglasnik (an.) ; fotografije Tina Čok ... [et al.] ; ilustracije Nada Dellore]. - Koper : Znanstveno-raziskovalno središče, Annales ZRS, 2023

ISBN 978-961-7195-08-8

COBISS.SI-ID 142727683

## Vsebina

Istra – edina slovenska gastronomska regija, ki ima stik z morjem	5
Zakaj istrska in zakaj stara kuhinja	9
Več kot le okus po Istri	11
Razlike in stičnosti Istre kot vrednote	13
Tudi v zgodovini ribištva prepoznavamo istranstvo	17
Razmišljanje o pristnosti istrske kuhinje	21
Izvirnost receptur istrskih jedi	29
Od šeg in zgodb do receptur	39
Vsaka jed ima svojo zgodbo	41
Ribja prehrana in jedilniki preprostih istrskih družin	43
Kruh istrskih krušaric	45
Po sledi starih receptov	49
Mineštre in jedi na žlico	51
Ribje jedi in morski sadeži	57
Testenine, prikuhe in jajčne jedi	79
Močnate jedi	85
Mesne jedi	91
Slaščice	95
Sklepna misel	107
Summary	109
Viri in literatura	113
Pričevanja – pričevalke in pričevalci	116
Viri in podatki o fotografijah	117
Abecedni seznam opisanih jedi	118



## **Istra – edina slovenska gastronomska regija, ki ima stik z morjem**

Leta 2006 je Slovenija dobila svojo gastronomsko strategijo ali z drugimi besedami temeljni dokument za usmerjanje, razvoj, izobraževanje in promocijo prehranske kulture ali gastronomije. Utemeljila je gastronomsko piramido, v kateri se množičnost in različnost prehranske kulture ter njene dediščine stopnjujeta od množičnosti do srednjega dela piramide s 24 gastronomskimi regijami in njenega vrha, ki predstavlja našo gastronomsko razpoznavnost. Med 24 gastronomskimi regijami je tudi Istra, edina regija, ki ima neposreden stik z morjem. V okviru naše države Istra lahko pomeni območje štirih občin, lahko pa jo poleg tega razumemo kot severni in severozahodni del istrskega polotoka, ki sodi tudi v okvire sosednje Hrvaške.

Prehranska kultura slovenskega dela Istre je predmet pričujoče knjige avtorice dr. Lucije Čok. Čeprav ima knjiga naslov *Okus po morju*, nam avtorica v podnaslovu sporoča, da govori o stari istrski kuhinji. To pomeni, da izpostavlja vse njene temeljne značilnosti, tako v razvojnem kot tudi vsebinskem pogledu. S to knjigo torej ne dobivamo le pregleda značilnih lokalnih in regionalnih jedi, ampak pomembno monografijo o prehranski kulturi in njeni dediščini. Torej o vsem tistem, kar tudi v mednarodnih okvirih označujemo s pojmom nesnovne kulturne dediščine, torej znanj, veščin in spretnosti, s katerimi so bolj ali manj oddaljeni predniki reševali načine pridobivanja živil, vprašanja vsakdanje in praznične prehrane, priprave jedi, oblikovanja jedilnih obrokov. Prehranjevanje nikoli ni bil le “tehnološki” proces, ampak predvsem eden najbolj temeljnih načinov ter priložnost za druženje, komunikacijo, izmenjavo, trgovanje, sooblikovanje obredij, navad in oblik duhovnih ustvarjalnosti. Tudi pregovor pravi, da jemo zato, da živimo, vendar ne živimo zato, da bi le jedli!

Za širše razumevanje je tematika knjige opredeljena s pojmom stara istrska kuhinja, ki pa jo je avtorica časovno in vsebinsko omejila. Le tak pristop lahko prinaša povsem zadovoljiva pojmovanja, saj v času, ki ga živimo, ne moremo več uporabljati časovno neopredeljivih pojmov, kot so staro, domače idr. Dr. Čokova postavlja omejitve časovnega okvira od druge polovice 18. do 20. stoletja oz. druge svetovne vojne. Pojem kuhinje umešča tudi v širši zgodovinski okvir. Zlasti zato, ker ji prav to omogoča zanimivo razmišljanje o samem pojmu istrske kuhinje, njenem obstoju in predvsem istovetnosti na izjemnem geografskem prostoru z veliko raznolikostjo, posebnimi klimatskimi razmerami in biotsko pestrostjo. Raznolikost je posledica dinamičnega zgodovinskega dogajanja, saj v istrski kuhinji domnevamo ali celo z gotovostjo z viri spoznavamo vplive rimske (te morda najmanj opazne), beneške, dunajske oz. avstrijske s panonskimi prvinami, italijanske in še posebej tržaške kuhinje. Po drugi svetovni vojni so opaznejši vplivi s sosednjega Balkana. Prav severni in severozahodni del Istre s slovenskima in sredozemskima (pretežno italijansko) kulinariko in gastronomijo predstavljata povezavo s Srednjo Evropo. Kot pravi avtorica knjige, lahko govorimo o *vratih v Srednjo Evropo*, pri čemer moramo upoštevati dvosmernost: skozi ta vrata so stoletja potekala sprejemanja in tudi oddajanja. Istrskemu mestnemu in vaškemu prebivalstvu je bila na voljo pestra paleta temeljnih živil, s katerimi so ustvarjali svoje vsakdanje in praznične jedilne obroke. Zlasti za obmorske prebivalce sta bila velikega pomena morsko (in delno tudi sladkovodno) ribištvo in solinarstvo. Izjemni, z nekaterimi izvirnimi sortami, sta kultura oljke in oljčnega olja ter vinske trte in vin. Mesno in mlečno prehrano označuje drobnica in ne smemo spregledati tudi žit, ki so bila osnova krušni kulturi. Slednja se je tako močno uveljavila, da so predvsem ženske, imenovane *krušarice*, in nekateri moški nosili ali tovorili na oslih kruh (*hlebci*) in pekovske izdelke (*bišce, korneti, poletine, bige*) na prodaj v Trst in nekoliko manj v nekatere druge središčne kraje, kar je še posebej krušaricam in njihovim družinam omogočalo ekonomsko preživetje ter samostojnost. Trst jim je omogočal tudi prodajo mleka, jajc, sira, zelenjave.



Danes v svetu poudarjamo več temeljnih značilnosti prehranske kulture. Med njimi so poudarek na lokalni in regionalni prehrani in njuni dediščini, prehrana štirih letnih časov, skrb za sonaravno in trajnostno razumevanje ter delovanje. Na prvem mestu bi morali izpostaviti prehransko dediščino, ki ji v številnih državah sveta namenjajo podobno pozornost, kot jo prinaša tudi pričujoča knjiga. To seveda ne pomeni nekakšne kulinarčne in gastronomske “muzeologije”, tudi ne nostalgичnega poudarjanja izvirnosti in tipičnosti, ampak le trdno izhodišče, ki omogoča inovativno, ustvarjalno interpretacijo te dediščine ter s tem zagotavljanje njene drugačnosti. Prehranska dediščina torej ne pomeni “muzeologije”, ampak ustvarjalno usmeritev v prihodnost, vendar vedno skupaj s prehransko dediščino. Z živili, jedmi in pijačami namreč lahko spoznavamo posameznika, družine, skupine, življenja v lokalnih in regionalnih okoljih, različne oblike gospodarskega prizadevanja, družbena razmerja, ki jih ustvarjajo jedi in jedilni obroki, vse do najrazličnejših zvrsti duhovne ustvarjalnosti. Veliko se poudarjajo tudi zgodbe o živilih, jedeh in pijačah, ki pa ne pomenijo navajanja sestavin in načinov priprave jedi, ampak njihovo razvojno vpetost v vsakdanje in praznično življenje, vse do sodobnih načinov, vsebin in oblik. Tudi s tega vidika prinaša pričujoča knjiga številna spoznanja, lokalnost in regionalnost pa sta bili avtorici eno temeljnih vodil za izbor receptov posameznih jedi.

Istrska kuhinja torej predstavlja razvojno in tipološko različnost. Hrana, jedi nekdanjega težkega življenja, pogosto povezanega z odrekanjem in revščino, postajajo danes velik izziv za sodobno prehranjevanje. Pogosto poudarjamo zdrave načine prehranjevanja in vedno bolj omenjamo tudi posebnosti in različnosti prehrane sredozemskega dela Evrope. Nam najbližja soseščina na hrvaškem delu Istre je lep primer gastronomske uspešnosti, ki pa ni grajena na kopiranju prehranske globalnosti, ampak na sodobnih nadaljevanjih in nadgraditvah istrskih lokalnih in regionalnih jedi ter jedilnih obrokov, vključno s pijačami, kar je še posebej opazno v naraščajoči uspešni gostinski in turistični ponudbi. Zato menimo, da bi se ob tej knjigi lahko temeljito zamislila naša gostinstvo in turizem, ki se z globalnimi rešitvami, ponudbo in promocijo vedno bolj oddaljujeta od de-

janskih značilnosti in razpoznavnosti. Knjiga navaja k spremembam naših pogledov na istrsko kuhinjo v Sloveniji. Ta kuhinja je posledica izrazite večkulturnosti. Prebivalci tega dela sveta, ki se stika z morjem, so se skozi stoletja priseljevali in tudi odseljevali, sprejemali in oddajali. Prineseno in sprejeto pa so vedno "pomerjali" svojim gospodarskih možnostim, naravnim pogojem in družbenim razmerjem. Ali kot pravi pregovor: Ni važno kopirati, ampak predvsem kapirati!

Prof. dr. Janez Bogataj

## Zakaj istrska in zakaj stara kuhinja

Predstavitev stare istrske kuhinje, ki jo ponujam bralcem in bralkam v tem delu, je poleg receptur izbranih jedi tudi sprehod skozi zgodovino Istre v povezavi s prehrabnimi tokovi, šegami in običaji, ki te jedi spremljajo. Ali je to, kar imenujemo istrska kuhinja, res *istrska* ali kaj več? V opisu kulture prehranjevanja v tem delu Sredozemlja se prostorsko izmenjujeta uveljavljeni poimenovanji Istra za polotok v Jadranu in Slovenska Istra za teritorij štirih obmorskih občin države Slovenije na tem polotoku. Težko bi prehrabno kulturo na tem geografskem področju opredelili kot slovensko ali italijansko nesnovno dediščino, tudi zaradi primesi vseh narodov, ki so vrata v Srednjo Evropo – kar v resnici severna Istra je – zaznamovali. Poleg različnih sinhronih vplivov iz tega okolja, ki se med seboj prepletajo, in volje posameznika ali ožjih družbenih in narodnostnih tradicij, da so dejavno vključeni v spreminjanje ali zaščito kulture prehranjevanja, so istrsko kuhinjo oblikovali diahroni vplivi in spremembe, ki so to okolje skozi čas preoblikovali. Tako se po eni strani v kulinariki ohranjajo sredozemske prehranske prvine (žita, oljka in trta) in njihov način pridelave (ribolova in kmetijstva); spreminjajo se predelava sestavin, priprava in konzumacija jedi. V nabor receptov sem uvrstila najbolj pristno istrsko kulinariko, ki je po pripravi in sestavinah lokalna in po pričevanjih že dolgo prisotna v istrski prehrani. Ponuja posebnosti okusov, prepletenost gastronomskih podobnosti sredozemskih receptur, predvsem pa je povezana z morjem, obmorskima floro in favno in blagimi podnebnimi razmerami.

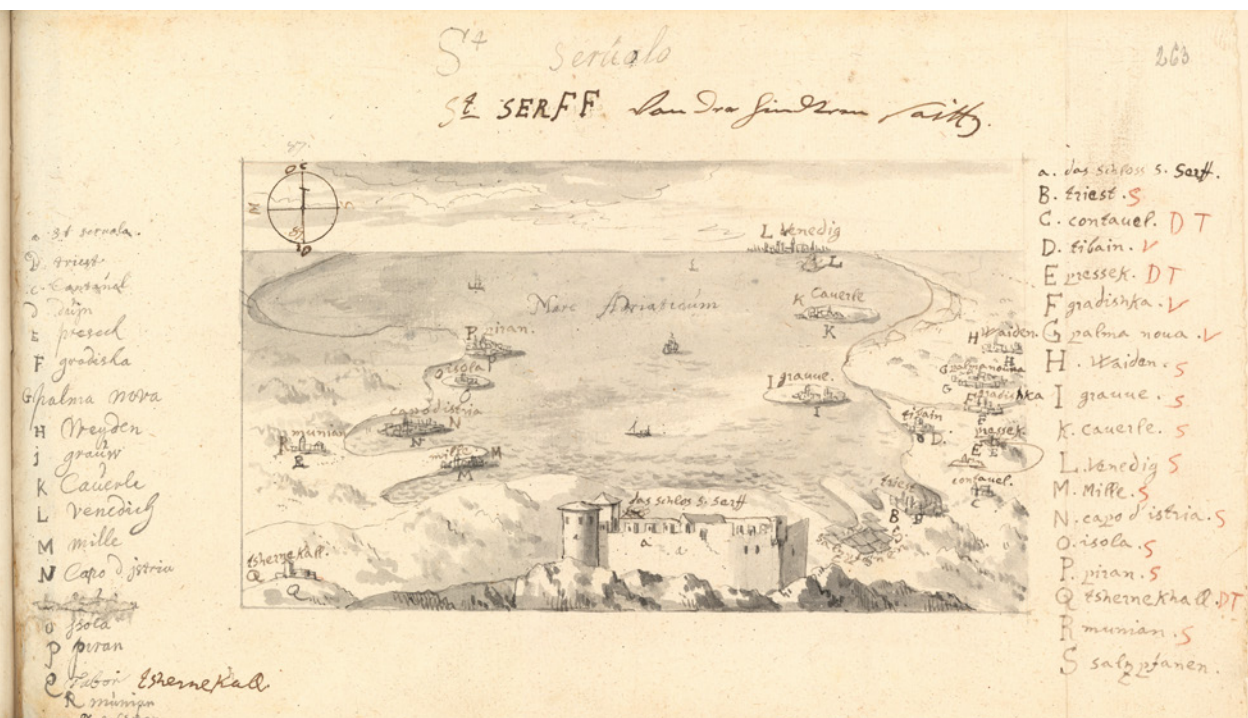
Lahko se tudi vprašamo, ali definicija *stara* istrska kuhinja sloni na prepričljivih utemeljitvah. Pri izboru jedi, njihovem opisu in zgodbah, ki jih spremljajo, smo časovno omejili obdobje od druge polovice 18. do 20. stoletja (od zadnjega obdobja beneške nadoblasti do druge

svetovne vojne). Za obdobja pred Serenissimo ni znanih podatkov o kulinariki. Posamezne priklice na prehrano v različnih obdobjih najdemo v opremi, posodi, orodju, ki jih hranijo etnološke zbirke. Slutimo jih tudi v preprosti in vsakdanji, tako ribji kot drugi prehrani. Srednjeveški viri pričajo o širitvi beneške kuhinje v severnem Jadranu, kar je povsem razumljivo, saj je bila Istra pod beneško oblastjo dlje od pol tisočletja. Ta zgodovinska danost je ustvarjala identiteto istrske kuhinje kot kombinacijo večkulturnega podeželskega in mestnega prehranjevanja. Razlike v stanu, premoženjskih pogojih in načinu življenja med mesti in njihovim zaledjem (mestna pretežno romanska / podeželska pretežno slovanska narodnostna, kulturna in jezikovna tradicija) so vplivale na razliko prehranjevanja med obema območjema in posledično na gastronomsko zapuščino. Čeprav bi lahko pričakovali, da je v času avstrijske oblasti srednjeevropski vpliv premešal recepture klasične beneške kuhinje, se je istrska predelava beneške kulinarike ohranila, panonske primesi pa so ji dale širši ne le avstrijski, temveč tudi srednjeevropski pridih. Različnih receptur, ki danes polnijo kuhinjske priročnike, nismo ponavljali. Po drugi svetovni vojni so se zaradi selitev prebivalstva iz zaledja v mesta način življenja (prehod iz kmečkega stanu v delavski stan), življenjski slog in prehrabne navade priseljenega prebivalstva preoblikovale: prehrana podeželja je vplivala na mestno ali se ji prilagodila in jo prevzela. Slediti stari recepturi, vendar jed pripraviti na novi način je pomenilo tudi, da je ostala istega izvora, podobnih sestavin, po pripravi tipična istrska receptura pa je izgubila svojo pristnost.

Vendar ugotavljamo, da se med ljubitelji zdrave prehrane in med gostinci, ki pripravljajo jedi z okusom po morju, ohranjajo jedi, ki so po eni strani preneseni spomini posameznika, po drugi strani kolektivni spomin, prehrabna nesnovna dediščina skupnih istrskih prostorov preteklosti. Čeprav se v tem prepletanju dejstva zameglijo, nostalgija po nekaterih jedeh, želja po njihovih zgodbah in poznavanje istrskih šeg ostajajo. Zato se tudi s pomočjo kulinarike ohranja istrska nesnovna kulturna dediščina v doživeti obliki.

dr. Lucija Čok, avtorica

# Več kot le okus po Istri



St. Serf. St. Seruolo (Socerb z zadnje strani s svojim prospektom)



## Razlike in stičnosti Istre kot vrednote

Ozemlje Istre v mejah slovenske in hrvaške države, manjše geografsko območje življenjskega okolja celotnega ozemlja Severnega Jadrana, kjer se prepletajo jeziki in se stikajo kulture, je zaznamovalo zaporedje enakih ali podobnih zgodovinskih in sorodnih danosti. V Istri kot geostrateški regiji gre za splet izkušenj in tradicije, torej za množičnost vrednot, ki so si jih različni narodi (italijanski, slovenski in hrvaški) oblikovali in ohranjali skozi stoletja. Opredeliti pripadnost Istri, *istranstvu*<sup>1</sup> kot identifikacijskemu atributu je težko, če ne celo nemogoče. Pogled v zgodovino nam omogoča, da boljše razumemo različnost v skupnosti tega območja. To, kar je danes Istra, ob priseljenjskih tokovih druge polovice prejšnjega stoletja, ki še kar trajajo, je občutiti kot prepletanje novih in starih identitet, tudi vsiljenih ali spontanih odločitev vsakega posameznika in skupin, da se opredelijo. Z vidika etnologije in kulturne antropologije je težko enoznačno opisati geografski del Istre, to je Slovensko Istro, kot domorodno območje istrskega človeka, njegove kulture in načina njegovega življenja v okviru meja države Slovenije.

V uvodnem delu te knjige, v opisu pojava in stanja v okviru kulture prehranjevanja se pogosto izmenjujeta tako uveljavljeni poimenovanji Istra, ves polotok v Jadranu, in Slovenska Istra, teritorij štirih slovenskih obmorskih občin. O poseljenosti področja pričajo najdišča od kamene dobe, prazgodovinskih časov (Osapska jama) in rimskih časov (Srmin, Koper, rimske vile v Izoli), samo ime pa naj bi si Istra izposodila pri ilirskem plemenu, imenovanem Histri. Istro, ves polotok, je kljub delitvi na dve državi danes nemogoče obravnavati kot dve ločeni pokrajini. To delno velja za sprehod skozi zgodovino Istre

<sup>1</sup> Istran, prebivalec Istre (SSKJ), *istranstvo*, pripadnost, regionalna identifikacija. *Istrijan* (hrv.), tudi slovensko ime za psa goniča.

in obdobja različnih oblasti, ki so vplivale na življenjski slog istrskega človeka, o zavedanju pomena in vloge avtohtonih narodov in njihovih jezikov in o vplivu priseljenstva ter politik širšega evropskega prostora, tako v preteklosti kot danes.

Slog življenja in bivanja v Istri odražata zgodovinsko prepletenost preteklosti. Tako je, na primer, težko določiti ali umestiti vrsto arhitekturne krajine v posamezni okvir gradnje. Bivalna središča se razlikujejo med seboj. Od beneške gotike obalnih mest do ribiških in solinarskih bivališč, kmečkih naselij in vasi na istrskih hribih se sprehodimo po najmanj štirih ali več arhitekturnih slogih. Ti so v svoji svojstvenosti in pestrosti istrska krajinska dediščina. Meščanske hiše in plemiške palače, večinoma beneške arhitekture, so ohranjene v mestih, od plemiških rezidenc na podeželju so ostali večinoma le ostanki razvalin ali zidov (na primer poletna vila družine Carli v Cereju). Na velikost in notranjo razporeditev kmečkih hiš sta vplivali velikost in sestava družin in njihovega ekonomskega položaja. Na Kraškem robu so male družine prebivale v preprostih hišah iz trdega apnenca, v notranjosti Istre, kjer so bile pogostejše velike družine, so bile hiše iz sivega kamna. Te so dograjevali po potrebi, ob širjenju družinskih jeder ali dvigu prihodkov od kmetijstva in dodatnega zaslужka. Koloni so obdelovali zemljo velikih posestev, v *kolonatih* so se oblikovale po stari tradiciji posebne gradbene naselbine, ki so se z večanjem bivajočih delavcev in družin s široko sorodstveno mrežo oblikovale v razložena naselja (Ravnik 2021, 353).

Prehrambno kulturo kot sestavni del istrske kulturne dediščine je težko opredeliti enoznačno, kajti poleg različnih vplivov iz okolja, ki se med seboj prepletajo, in volje posameznika ali ožjih narodnostnih tradicij in izročil tudi področje kulturnega bivanja oblikuje življenjsko okolje. Vse do časa po drugi svetovni vojni je v zaledju Slovenske Istre prevladovalo slovensko izročilo, v priobalnem pasu pa so vplivi stare romanske kulture oblikovali mešano italijansko-slovensko tradicijo v posameznih bivanjskih izročilih. Dihotomija med mesti in njihovim zaledjem pa od tedaj oblikuje v Istri prepleteno kulturno



podobo, čeprav istrsko podeželje ohranja žive mnoge posebnosti svoje bogate kulture (Ravnik 2021, 346).

Jezikovna barvitost in kulturni mozaik obalnih mest se oddaljujeta od avtentičnosti, izgubljata se ob vse pogostejših poskusih, da se ena ali druga težnja k oblikovanju definicij medkulturnosti uveljavi. Namesto utrjevanja bližnjega in kulturnega pluralizma se vse bolj izpostavljajo razlike in posebnosti kulturne identitete kot vrednote. Verovanja in vednosti, tako družinske kot etnične tradicije življenjskega ciklusa, obeleževanja praznikov, šege in navade, ki jih spremljajo, so del kulturne identitete ne le posameznika, temveč širše skupnosti. Nesnovna kulturna dediščina,<sup>2</sup> ki vsebuje človekovo ustvarjalnost, verovanja, znanja, vrednote in norme, ima posebno vlogo in pomen v življenju posameznika, družine ali skupnosti. Kultura prehranjevanja kot del teh dediščin je kazalnik družbenih, ekonomskih in duhovnih razsežnosti določenega časa (Kavrečič 2014). Na tradicijo, ki jo je neko družbeno okolje ohranilo na področju prehranjevanja, nenehno vplivajo družbene, ekonomske, politične in kulturne okoliščine določenega trenutka; v času burnega razvoja tehnologije informacij pa tudi mediji in družbena omrežja. Poleg tega so prehranjevalne navade zelo individualno oblikovane. Preneseni spomini se križajo s stvarnostjo danega trenutka, nostalgija po določeni jedi sloni na tem, kar smo izvedeli, slišali, kar nam je priklicala stara in uveljavila nova izkušnja. Ta pa ni enaka tisti, ki se je v preteklosti dogodila nekomu drugemu. Intervjuji s pričevalkami, tako slovenske kot italijanske etnične pripadnosti,<sup>3</sup> so nam ponudili dragoceno gradivo o prehranski dediščini in njenem izvoru. Sistematična analiza in občutljiva obravnava teh spominov in pričevanj nam ponudita vpogled v življenja preteklih populacij in njihov način mišljenja. Pristop *kulturnega skripta* (*cultural script*) nam omogoča pojasniti številne vidike, kulturne norme, ki jih delijo govorniki različnih jezikov in so vgrajene

2 Sestavni del snovne in nesnovne kulture in kulturne dediščine so tudi šege, prakse, znanja in pravila, norme prehranjevanja (Unescova konvencija o varovanju kulturne dediščine, 2003). Prehrana je uvrščena med gospodarska znanja v Register nesnovne dediščine od leta 2006 (Etnografski muzej).

3 Seznam pričevalk in pričevalcev je na koncu te knjige.

v njihov besedni zaklad in govorne rutine (Goddard, Wierzbicka 2005). To velja predvsem za ohranitev izvornih imen posameznih jedi tako v jeziku kot narečju (*šavor, bobiči, nakelda* itd.).

Kot sestavni del vsakdanjega življenja človeka, med katere prištevam tudi kulinariko, je kot vsa slovenska tudi istrska kuhinja primer različnosti okusov, prepletenosti gastronomskih podobnosti in enakosti v izboru sestavin različnih receptur. Istrska kuhinja je obmorska, sredozemska, zato je povezana s soncem, morjem in obmorskima floro in favno. Če k temu dodamo še obmorski temperament ljudi, je skladnja zemeljske, morske in človeške pristnosti in izvirnosti njen presežek.

## Tudi v zgodovini ribištva prepoznavamo istranstvo

Ker je prehrana obmorskih ljudstev tesno povezana z možnostmi naravnega okolja, je med panogami, ki so zaznamovale življenje ob morju, tudi ribištvo. Zato ponujamo krajši zgodovinski vpogled v ribištvo Slovenske Istre.

Istra je skozi čas doživela vrsto priseljevanj kot posledico vojn, s tem v zvezi pa ohranila ostaline mešanih kultur in tradicij. Poleg romanskega in slovanskega prebivalstva so v času Serenissime (predvsem med 15. in 17. stoletjem) Istro poselili tudi begunci iz Dalmacije, Albanije in nomadski priseljenci drugih pokrajin Balkana.<sup>4</sup> Te populacije, predvsem pa romanski živelj je še posebno zaznamoval sredozemski slog življenja njenih prebivalcev. Morje in ribištvo sta poleg oljkarstva in vinogradništva prepoznavni identifikacijski prvini istrskega gospodarstva vse od srednjega veka. Podatek o zboru predstavnikov istrskih mest in *kaštelov*<sup>5</sup> z odposlanci Karla Velikega v Rižani (804 leta) in posledično listina, ki je po tem dogodku nastala (Rižanski placit), je prvi vir omembe ribištva v Istri (Žitko 1991). Omenjajo se dohodki od ribolova, ki ga Istrani morajo plačati vojvodu Ivanu, kasneje pa se je pravica do ribolova prenašala iz roda v rod, imelo jo je le obalno prebivalstvo. V 15. stoletju je kmečko prebivalstvo v zaledju, večinoma slovanskega porekla, živelo predvsem od obdelovanja zemlje. Prebivalci na obrobju mest, tako imenovani *paolani*, so obdelovali zemljo čez dan, zvečer so se vračali v mesto. Postopoma so se nekateri pridružili ribičem ali so šli med solinarje (Žitko et al. 1999).

4 Aromuni, nomadski romanski priseljenci z območja Srbije, Hercegovine in Bosne, ter t. i. Morlaki, večinoma slovanizirani Vlahi, so se v prvi polovici 15. stoletja zatekali v Istro. Med njimi je bilo precej Hrvatov, Dalmatincev, Črnogorcev in Albancev. Čiči, tudi vlaškega porekla, so v 16. stoletju poselili današnjo Čičarijo (Darovec 2008, 108).

5 Kašteli ali kaštelirji so utrjene vasi.

Ribiči v Kopru, Izoli in Piranu so bili v glavnem Italijani, slovenski ribiči so bili doma v severnem delu zaliva (nabrežinski ribiči).

Skozi stoletja je za preživetje obmorskega prebivalstva bilo ribištvo temeljni vir. V srednjem veku sta si sicer plemiška gospoda in cerkev delila ribiška območja, ki so bila določena z mestnimi statuti. Ribič, ki je imel svojo barko, je moral ponuditi ulov komuni vse od leta 1576 naprej. Lastniki večjih bark so bili mestni gospodje, ti so najemali ribiče in jih plačevali od ulova. Statut je natančno določal tudi prodajo rib. Na primer Statut Izole iz 14. stoletja je določal: kazen za ribiče, ki so prodajali ribo izven izolskega teritorija (28. člen), ukaz vsem izolskim ribičem, da morajo prodajati posušeno ali svežo ribo na občinskem trgu in ne doma (29. člen), prepoved prodajati gnilo ribo (30. člen), pa še zakupnino stojnice, ki je bila za zakupljen prostor 1 *denarič* za vsak *solid*<sup>6</sup> od prodane ribe (99. člen statuta) (Kos 2006).

Da so ribiške družine ob tako omejenem zaslužku od ulova lahko preživele, so imele tudi nekaj zemlje, kjer so pridelale zelenjavo in sočivje ter gojile nekaj trt in oljk. Francoska oblast je skladno z načeli francoske revolucije uvajala tudi v osvobojena ozemlja načela enakosti vseh pred zakonom. V Ilirskih provincah je francoska oblast<sup>7</sup> 1808 prepovedala fevdalne dajatve in morje je postalo svobodno. Ta francoski zakon je postal osnova kasnejšemu avstrijskemu zakonu, ki je natančneje določil obalni pas, ki je pripadal ribičem obalnih mest. Avstrijska oblast se je zavedala pomena ribištva, skrbno je spremljala ribiško dejavnost in rezultati so bili kmalu vidni, saj se je povečalo število ribičev, ribiških bark ter ulov rib. Leta 1882 je bilo v Izoli 60 ribiških čolnov, ki so imeli v povprečju petčlansko posadko. Konec 19. stoletja je v Izoli nastala tudi prva ribiška zadruga.

Prva svetovna vojna je zaradi vojaških spopadov in miniranja morja popolnoma zadušila ribolov. Po vojni, v času fašistične oblasti, so se v

.....  
6 *Sold* ali *solid*, denar iz nekdanjega denarnega beneškega sistema je v 13. stoletju veljal 12 denariusov/denaričev.

7 Providurji, zaslužni za pravni red, so bili značilni za beneško obdobje; v času Ilirskih provinc so jih zamenjali prefekti (Angelo Calafati, Vincenzo Dandolo in F. A. Marmont).



## VELE CAPODISTRIANE

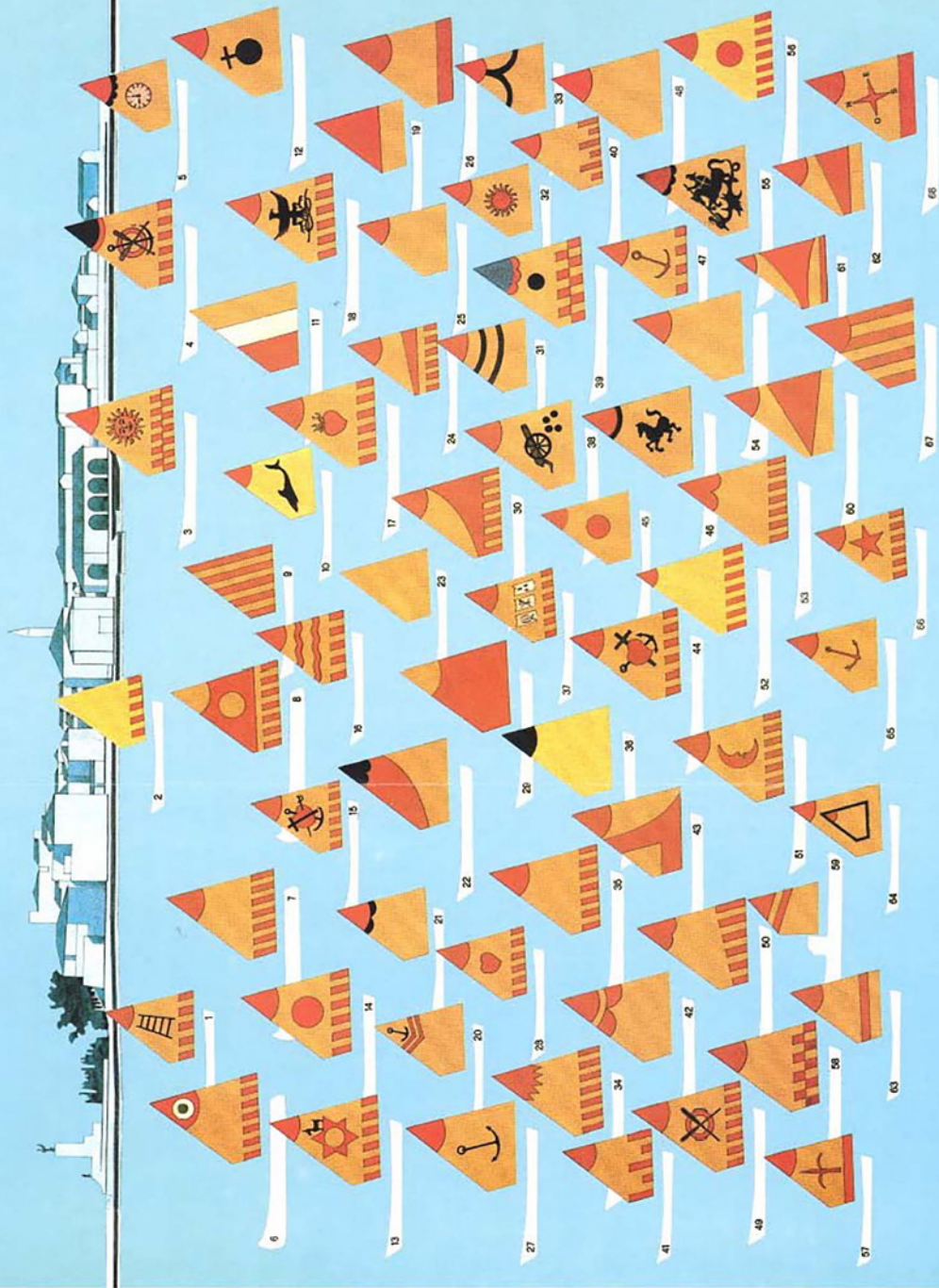
a cura di Tullio Verginone Manzù

Progettato da Sopranomme e Barca

- 1 Fratelli Apollonio Scala SCALA
- 2 Antonio Bacchi Schiavo ANITA
- 3 Pietro Bolis Caltan SAN NICOLO
- 4 Fratelli Degrossi Piero de Mena THE FRATELLI
- 5 Fratelli De Momi Momi
- 6 Domenico Destradi Menego Stradi BONPADRE
- 7 Domenico Destradi Menego Stradi PRIMAVERA
- 8 Domenico Destradi Menego Stradi PRIMAVERA
- 9 Domenico Destradi Menego Stradi PRIMAVERA
- 10 Domenico Destradi Menego Stradi PRIMAVERA
- 11 Fratelli Gerini / Cesz GARGIFOLO / ARZAN
- 12 Giovanni Gerini Bivota GIUSEPPE II
- 13 Giovanni Gerini Bivota GIUSEPPE II
- 14 Fratelli Gontich Loco
- 15 Fratelli Gontich Loco
- 16 Nino Gonnì Basia STELLA
- 17 Fratelli Maler Dolci Cavalle SAN FRANCESCO
- 18 Fratelli Marin Pagan ARBITO
- 19 Fratelli Marin Pagan ARBITO
- 20 Giacomo Marin Giacomo Cristian COME LEI
- 21 Onorato Marin IVANA
- 22 Pietro Micaia SAN ANTONIO
- 23 Mario Antonio Perini Salin COME VOI
- 24 Giuseppe Perini Pagato B. VERGINE DI SEMEDELLA
- 25 Pietro Perini Pagato del Bianco RONDELLO II
- 26 Antonio Perini Pagato del Bianco RONDELLO II
- 27 Angelo Sandrin Cili GUANNO
- 28 Antonio Sandrin Selevaro AQUARIO
- 29 Antonio Sandrin Selevaro FORZA
- 30 Bruno Sandrin Fagnoli CAMELA
- 31 Bruno Sandrin Fagnoli CAMELA
- 32 Ernesto F. Sandrin Chi SAN NAZARIO
- 33 Edo Sandrin Mai EDOLO
- 34 Francesco Sandrin Mai EDOLO
- 35 Francesco Sandrin Mai EDOLO
- 36 Nazario Sandrin Mai ANNA
- 37 Nazario Sandrin Mai ANNA
- 38 Nazario Sandrin Joly Base AQUARIO II
- 39 Fratelli Sauro Baredati VERGERIO
- 40 Antonio Schipaza Sisa ANTONIO
- 41 Fratelli Siffre Abate OLIVIO
- 42 Fratelli Siffre Abate OLIVIO
- 43 Fratelli Siffre Abate
- 44 Antonio Siffre Abate
- 45 Francesco Siffre Abate FRANCESCO
- 46 Francesco Siffre Abate ANTONIETTA
- 47 Pietro Siffre Marzola LIDIA
- 48 Pietro Siffre Pivari Gemelo LIDIA
- 49 Fratelli Stradi Bepi OLIVIERINO
- 50 Fratelli Stradi Bepi OLIVIERINO
- 51 Francesco Stradi Gemelo OLIVIERO II
- 52 Giacomo Stradi Massiacca
- 53 Pietro Stradi Piero Mico PARRA
- 54 Antonio Vascon Toni Vascon FORZAS MAURONER
- 55 Giuseppe Urini Bepi Ciale SAN GIORGIO
- 56 Fratelli Vascon Capella MARUCCI
- 57 Fratelli Vascon Capella MARUCCI
- 58 Michele/Antonio Vascon Zola ZOLA
- 59 Michele/Antonio Vascon Zola ZOLA
- 60 Maurizio Vascon Moro Capella SALVINO
- 61 Maurizio Vascon Zola ZOLA
- 62 Nazario Vascon Zola ZOLA
- 63 Pietro Vascon Capella GUERINO
- 64 Pietro Vascon Capella BLON PADRE
- 65 Filippo Verzler Meneza Nello GLORIA
- 66 Fratelli Zetto de Barba Nello GLORIA
- 67 Alessandro Zetto de Barba Nello GLORIA
- 68 Zetto de Barba Nello ZETTORE
- 69 Zetto de Barba Nello ZETTORE
- 70 Zetto de Barba Nello ZETTORE



Jadra koprskih ribiskih družin.



tržaški zaliv vsilili neapeljski ribiči. Spremenila se je tako populacija ribičev kot način ribolova. Druga svetovna vojna je ponovno ogrozila obstoj ribiških družin, jugoslovanska oblast pa je slovensko ribištvo postavila pred hude preizkušnje, saj je privilegirala hrvaške ribiče. Tako predelava rib kot ribiške zadruge so doživele različne posege in organizacijska premetavanja, ki so v nekaj desetletjih istrsko ribištvo spravili na kolena (*Zgodovina ribištva v Izoli 2015*). Nič bolje se po pričevanjih ribičev samih ni obnesla strategija samostojne države Slovenije, še manj učinkovita pa je ribolovna politika po pristopu države k Evropski uniji zaradi dogovorov o kvotah na področju ribolova med članicami. Danes slovensko morje ne presega šest navtičnih milj; v njem so tudi trije varstveni rezervati, kjer je ribolov omejen ali prepovedan. Ribolovno območje se je zmanjšalo, problematika določitve meja med Slovenijo in Hrvaško pa je, na primer, zmanjšala tradicionalno ribolovno območje piranskim mrežarjem za več kot polovico. Da je danes ribištvo pomembna panoga in identifikator razvoja Slovenske Istre, bi ne mogli trditi.

## Razmišljanje o pristnosti istrske kuhinje

Iz naselitev Rimljanov, Frankov, Slovanov in ubežnikov balkanskih dežel v Istro ni znanih podatkov o kulinariki. Prav gotovo so ostaline rimske kuhe nadgradili naslednji osvajalci istrskega polotoka. Posamezne priklice na prehrano v različnih obdobjih najdemo v opremi, posodi, orodju, ki jih hranijo etnološke zbirke. Slutimo jih tudi v preprosti in vsakdanji tako ribji kot drugi prehrani. Srednjeveški viri pričajo o širitvi beneške kuhinje v severnem Jadranu, kar je povsem razumljivo, saj je bila Istra pod beneško oblastjo več kot pol tisočletja. Iz starih istrskih statotov sicer ni razvidno, da bi obstajale kuhinjske knjige za koprsko in tudi izolsko ali piransko kuhinjo za to obdobje (Krnel-Umek et al. 1988), vendar Anonimo Veneziano (XIV. stoletje) piše o jedeh, razširjenih tudi v istrskih mestih. Neposredni vpliv beneškega načina družbenega življenja in bivanja, ki se kaže na drugih področjih, je tudi v Istri opredeljeval prehrabne navade, rituale v zvezi s prehranjevanjem in okuse najpogostejši jedi v istrskih mestih. Blagostanje Benečanov in njihove trgovske povezave s svetom ter dosegljivost najbolj eksotičnih primesi jedem so privlačnost beneške kulinarike razširila izven ozemeljske dosegljivosti meja Serenissime.

Poleg kopenskih dobrin (zelenjava, divjačina, drobnica idr.) je bila riba najbolj dosegljiva in najpomembnejša prehrana mestnemu prebivalstvu. Koprška komuna, na primer, je lovila od neposredne bližine mesta do Debelega rtiča. Prodaja je bila namenjena lokalnemu tržišču, drugje je bila prepovedana. Tak način prodaje je zagotavljal mestu potrebno količino ribje prehrane, še posebno ob petkih in v času posta. Prodaja v ribarnici ali na pomolu ni poznala posredništva. Omejeno število vrste rib za ulov (cipgli in nekatere druge bele ribe) so določali tudi istrski statuti (Darovec 2004).

Drugače so poskrbeli za ribji ulov solinarji. Piranske solinarske družine so se aprila vkrcale na svoje barke in se naselile v solinarskih hišicah Sečoveljskih solin. Tam so prebivale od jurijevega (23. april) do jernejevega (24. avgust). Pri delu so se jim pridružili bližnji kmetje, ki so se zvečer vračali na svoje kmetije. Ti so v soline prinašali svežo zelenjavo in jajca, v zameno pa prejeli tudi kakšno ribo, saj so bile v bližini solin ribogojnice in školjčičišča. Iznajdljivost solinarjev pri ribolovu in iskanju morskih sadežev ni poznala meja. Uporabljali so vrše, mreže, harpune in celo roke, ob koncu solinarske sezone – ko so se ob polni luni odprle zapornice v nalivnih kanalih – pa so ujeli v mreže ob zapornicah pravo bogastvo rib. Ob oseki so jih pobrali iz mrež, jih nasolili, pa tudi prodajali, saj jih je bilo več, kot so jih utegnili shraniti ali pojesti (Bartole 2021, 10). Soljenje rib za hrambo, bodisi za domačo rabo ali za trg, je bilo znano že v preteklosti. Pred pasterizacijo in konzerviranjem v pločevinke se je nepredušno zapiralo soljene ribe v steklene kozarce. V notranjosti Istre pa so Šavrinke prinašale domov soljene in vložene ribe iz svojih dnevnih potovanj v Trst in na ta način razveselile domače.

Obdobje avstrijske oblasti je vneslo tako v življenje Istranov kot v njihovo kuhinjo primesi avstrijske kulinarike. Še posebno je vplivalo na sladke *kulinarične pregrehe*. Tako je Nicolò Madonizza poimenoval sladice; kar 19 jih je tudi zapisal v zvezku *Nota di Pietanze di me* (Rogoznica 2021, 70). Čeprav bi lahko pričakovali, da je v času druge avstrijske oblasti avstrijski vpliv premešal klasično beneško kuhinjo tudi pri recepturah drugih jedi, se je tržaška ali beneška kulinarika ohranila, primesi pa so ji dale širši ne le avstrijski, temveč tudi srednjeevropski pridih podonavske kuhinje. Recepture iz njegovega zvezka, kot na primer kreme, pudingi, jajčne kreme (*zavaion*), pince, torte, sladke pogače in kolački (*buzzolai*) ter druge značilne sladke jedi, so pričevanja tega dogajanja.

Tuji kapital in tradicija soljenja rib v majhnih istrskih mestih sta omogočila nastanek ribje predelovalne industrije kmalu potem, ko se je ta proizvodnja v Evropi razmahnila (Nantes 1822, Izola 1879). Z razmahom predelave in konzerviranja rib konec 19. stoletja so istr-





*Soljenje rib v tovarni Ampelea*

ska mesta postala vir ribiške industrije v severnem Jadranu. Tovarne predelave rib (Ampelea, De Langlade, Arrigoni) so dajale zaposlitev na tisoče delavkam. Tako je tudi v tem delu močno naraslo delavstvo, predvsem žensko.

Dekleta iz mestnih ribiških družin, predvsem pa iz bližnjih in daljnih vasi obalnega zaledja so v tovarno prihajala peš. Pogosto so začele delati že pri 14 letih, običajno pa so službo opustile, ko so se poročile. V tovarnah so opravljale razna težaška dela ter pripravljale ribe in druga živila za konzerviranje. Ostanke po čiščenju rib za tovarniškim

pultom so smele vzeti in so jih vlagale na klasičen način v steklene kozarce, kasneje pa jih hranile za domače ali jih prodajale v Trst ali v druga istrska mesta.<sup>8</sup>

Istrska kuhinja je bila vedno zasnovana na sredozemskih prvinah, kot so žita, oljka in trta, kakovost istrskega oljčnega olja omenjajo že antični pisci. V Sredozemlju so oljko domnevno razširili Feničani (6 stoletij pr. n. št.), v naše kraje pa so jo prinesli grški kolonizatorji dve stoletji kasneje. Za Rimljane je bilo oljčno olje vir zaslužka. V zapisu rimskega učenjaka Cassiodora najdemo podatek, da je bila v 6. stoletju (n. št.) Istra prekrita z oljkami, ki so rodile trikratno (Bogataj 2021, 100). Na oblikovanje istrske gastronomske identitete pa je vse do prve svetovne vojne najbolj vplivalo dejstvo, da je bila Istra razdeljena med beneško in avstro-ogrsko tradicijo. Ta specifičnost je ustvarjala identiteto istrske kuhinje kot kombinacijo večkulturnega zalednega in mestnega prehranjevanja. Razlikovanje prehrambnih tradicij so tudi dodatno oblikovale razlike življenjskih navad med zaledjem in obalnim območjem. To je dajalo prednost morskim jedem in bilo povezano s poklici večinskega prebivalstva, ki se je ukvarjalo pretežno z ribolovom, solinarstvom, različnimi obrtmi, vinogradništvom in oljkarstvom. Do konca 19. stoletja pa je bilo prebivalstvo notranjosti Istre pretežno kmečko; obdelovali so polja in se ukvarjali s krošnjarstvom (prodaja kruha, mleka, jajc, zelenjave), pa tudi s pomožnimi deli (pranje perila). V revnejših kmečkih družinah je bila prehrana enolična in skromna, kar je bilo povezano s sezonskim pomanjkanjem ob slabih letinah. Premožnejši kmetje so si privoščili bogatejšo in obilnejšo prehrano, kar je uveljavljalo višji položaj njihovim gospodinjstvom. Med kmečkim prebivalstvom obeh ravni pa sta bila ločena pojma vsakdanjih in prazničnih jedi (Novak Pucer 2021, 99).

Družinska in cerkvena praznovanja so bila tradicionalno vezana na hrano, ta pa je odražala tradicijo okolja, posledično tudi identiteto. Praznične jedi so bile vezane na posamezne letne čase. Zimski pra-

---

<sup>8</sup> Po pričevanju (Pušpan, Florjančič) so ob prijaznih nadzornikih delavke v tovarnah predelave rib ostanke pri čiščenju rib in tudi po meri neustreznih manjših rib smele odnesti, doma pa so jih predvsem vlagale v sol v steklene kozarce.



*Pekač za rake in ribe, 19. stoletje.*

zniki so bili na kmetih vezani na svinjino, domače mesne izdelke, perutnino, za adventni čas tudi ribe (bakala na belo ali na rdeče, tudi potočne ribe). Velikonočni čas pa so zaznamovali šunka, žolca, trdo kuhana jajca in pinca. Praznične jedi so navadno pripravljale starejše ženske in tako ohranjale izročilo starih prazničnih oblik praznovanja in temu namenjenih receptur. Mnoge jedi so bile tudi značilne za posamezno vaško praznovanje (*šagre*).

Po drugi svetovni vojni so se zaradi selitev prebivalstva iz zaledja v mesta način življenja (prehod iz kmečkega stanu v delavski stan), življenjski slog in prehrabne navade priseljenega prebivalstva preoblikovali; prehrana podeželja je vplivala na mestno ali se ji prilagodila in jo prevzela. Slediti stari recepturi, vendar jed pripraviti na novi način je pomenilo tudi, da je ostala istega izvora, izgubila pa je svojo pristnost. Po drugi svetovni vojni, ko je oblast izničevala regionalne posebnosti, ukinjala cerkvene praznike in z njimi povezane kulinarčne posebnosti, so se Istrani vračali k izvorni kuhinji in pripravljali že nekoliko pozabljene jedi. Nekatere – še posebno jedi, povezane z ve-

čjimi cerkvenimi prazniki, kot je božič ali velika noč – so pripravljali kar malo na skrivaj (Novak Pucer 2021, 106). Razmah turizma in s tem širitev gostinske ponudbe je istrsko kuhinjo zamenjala bodisi s trendi posameznih kuharskih novosti bodisi z iskanjem izvirnosti v tujih recepturah.

Poleg pisnih virov in predstavitev v različnih oblikah je največje bogastvo istrskih receptur v ustnem izročilu, ki se prenaša iz roda v rod z znanjem, kulturnimi in družbenimi vrednotami ter kolektivnim spominom. Ustni vir ponuja gradivo za nadaljnje preučevanje, vendar ob kritičnem preverjanju verodostojnosti zbranega gradiva. Bogastvo istrskih receptur je namreč v sestavinah (v živilih, okusih) in pripravi, kar kljub vdorom modernih prehrabnih trendov vzdržuje živost starih istrskih jedi. K temu pripomorejo tudi ustni izrazi/poimenovanja v dveh jezikih (slovenskem in italijanskem) in njunih narečjih (istrsko in istrsko-beneško), pa tudi v lokalnih govoricah, ki v istrskem prostoru obstajajo. Pogosto je to izrazje mešano tudi s hrvaščino. Identifikacijo leksikalnega izvora je pogosto težko določiti. Poleg tega so lahko prisotne tudi primesi zgodovinske preteklosti (grščina ali albanščina). Pozabe šeg in navad ob prehranjevanju, nepoznavanje poimenovanj v zvezi s tem, opuščanje priprave določenih ribjih in drugih istrskih jedi pripelje do neizogibne izgube določene kulture bivanja, še posebej pa kakovosti sloga življenja ob severnem Jadranu.

Vse bolj se razlike med podeželsko/zaledno in mestno/obmorsko istrsko kuhinjo izgublajo, vendar je trditev, da danes lahko govorimo in pišemo o enotni istrski kuhinji (Celestina in Todorovič 2021, 15), težko utemeljiti. Enotnost rušijo posegi posameznih kuharskih šefov, ki s svojo domišljijo marsikdaj izvirno istrsko recepturo izmaličijo, bodisi z dodatki sestavin, ki niso tipično istrske, eksotičnih začimb, ki so tujega izvora, obenem pa sledijo trendom v kulinariki, ki oddaljujejo istrsko gastronomsko kulturo od preprostosti istrskih jedi. Ne vemo, ali gre za odsotnost znanj v gostinskem usposabljanju, kar pomeni nepoznavanje lokalnega in regionalnega, ali gre za domišljijo kuharskih šefov. Na spletu najdemo več receptov s kancem domišljije, kot na primer recepturo gostinca, ki poudarja obogatitev izvorno is-

trskega z dodatki. Polento pripravi z vsemi vrstami primesi, mineštro z okusom *sodobnega*, kot so rakci, puranovo meso, sojina omaka, kari in čili.

V zadnjem desetletju različna združenja in etnološko obarvane skupine poskušajo obuditi istrske šege in prehrano na množičnih prireditvah. Najbolj obiskane so: Festival malvazije, Teden pedočev, Praznik olja in bledeža, Praznik olj, vina in rib, Ribiški praznik, Festival tartufov in še bi lahko naštevali. Odvijajo se od marca do novembra, nekateri med njimi nosijo zanimiva imena: Sladka Istra, Altroke Istra, Šparga fest, Od vinarja do oljkarja in podobna. Na teh dogodkih pa se poleg istrskih jedi, ki so pogosto ponudba novih okusov in sestavin, pojavljajo tudi jedi, ki so vse prej kot istrskega porekla.



## Izvirnost receptur istrskih jedi



*Fuži iz Belvedurja.*





## Izvirnost receptur istrskih jedi

Poiskati dovolj izviren opis za staro istrsko kuhinjo ter umestiti ta opis v prostor (na območje med Kraškim robom in morjem, natančneje Savudrijskim rtom in Debelim rtičem) in čas je težko. Prehrambne prakse na istrskem polotoku, povezane z geografsko raznolikostjo, klimatskimi razmerami in biotsko pestrostjo Istre kot tudi opredeljene z zgodovinskimi danostmi, poselitvenimi valovanji in ekonomskimi nihANJI skozi čas, so močno vplivale na pridobivanje prehranskih sestavin njenih prebivalcev (v našem primeru ribolova in kmetijstva), njihovo predelavo (konzerviranje rib, pridelavo oljčnega olja in vina) in konzumacijo jedi. Ker se v 18. stoletju začne v Evropi preučevati, predvsem pa opisovati jedi, na primer francoskega dvora in plemiških družin (o jedeh in slaščicah, Marie-Antoine Carême 1784–1833), čas po Dunajskem kongresu (1815) lahko štejemo za začetek moderne kulinarike.<sup>9</sup> Naši kraji pa niso zaostajali za evropskimi trendi. Janez Vajkard Valvazor je v svoji Vojvodini Kranjski opisal peko kruha in šege Istranov s poročno pogačo že veliko pred tem. (Valvazor 1689–2017, 139). Tako bi lahko šteli peko kruha in oskrbovanje s kruhom istrskih mestnih prebivalcev, to je oskrbo mest s kruhom istrskih krušaric konec 19. stoletja, za našo izhodiščno obdobje opisovanja starih istrskih jedi. S koncem druge svetovne vojne, ko sta geostrateška politika mejnosti in priseljevanje drugih jugoslovanskih narodov v Istro premešala prehrambne navade in gastronomske trende v tem prostoru, zaključujemo naše gastronomsko raziskovanje.

.....  
 9 Talleyrand, francoski diplomat, je spodbujal Carême pri ustvarjanju novega, rafiniranega sloga kuhanja z uporabo svežih zelišč in zelenjave ter poenostavljenih omak, narejenih iz malo sestavin. Talleyrandovo omizje je postalo mednarodno poznano v času Dunajskega kongresa, ki ni izrisal le novega zemljevida Evrope, temveč je vnesel tudi spremembe v kulinarčne okuse vladajočih slojev.

Usmerjeno raziskovanje hrane, zasnovano na zgodovinsko-etnološkem preučevanju kulturnih prostorov (čas – prostor – socialna skupina), je za naše preučevanje istrskega prostora prikladnejši pristop od strukturalističnega pristopa (Novak 2021, 91).<sup>10</sup> Osrednji predmet opazovanja je jedilni obrok oziroma osnovna živila in jedi, ki ga sestavljajo. Pri tem priklicu iz preteklosti (reinkarnacija neke kulinarike) je vselej prisotna sedanost. Temeljno izhodišče glede prehranske dediščine v sodobnosti ni v nekakšni gastronomski “muzeologiji”, ampak ob spoznanju dediščinskih modelov predvsem ustvarjanje novih, kreativnih rešitev, ki pa ohranjajo svojo razpoznavnost, istovetnost, okuse in ponudbo. Vplivi na pripravo hrane ožjega in širšega okolja (sestavine, količine in način priprave) so podvrženi usmeritvam, ki so del sedanosti. V tej optiki opazovanja kulinarike pa se je posledično strukturalističnemu pristopu nemogoče popolnoma odreči – posamezna jed je tudi nosilka širših pomenov in lokalne identitete.

Popolnoma enako prehrabno izkušnjo v primerjavi s preteklo izkušnjo je nemogoče doživeti. Globalni trendi, verovanja in prepričanja vplivajo na to, kar vidimo v določeni kulinariki, kot na primer mantra o zdravi prehrani. Pomislimo samo na to, kako pojmujeemo uporabo različnih vrst maščob. Včasih je bila mast (svinjska, gosja) najbolj cenjena, nato opuščena, najnovejše raziskave prave svinjske masti so spet pokazale njene pozitivne lastnosti. Oljčno olje je po izpovedi pričevalke služilo vse kaj drugemu, tudi podmazovanju strojev (Ličen v Dekleva 2022). Danes je deviško oljčno olje cenjeno in njegovo poreklo zaščiteno. Da je izredno kakovostno, dokazujejo ugledna mednarodna priznanja, saj so njegove biološke lastnosti redno preverjane (Senzorični laboratorij Inštituta za oljkarstvo Znanstveno-raziskovalnega središča Koper). V Slovenski Istri je bilo v letu 2020 z oljkami posajenih 2437 ha kmetijskih zemljišč, na katerih se okvirno pridelala 900 ton oljčnega olja; oljkarjev oziroma kmetijskih gospodarstev z oljčniki pa je 4221.<sup>11</sup>

<sup>10</sup> V 20. stoletju sta se razvila dva teoretska koncepta preučevanja prehrane kot kulturnega koncepta: historično-etnološki (vloga prehrane v času, prostoru in družbeni skupini) in strukturalistični (jed kot nosilka identitete).

<sup>11</sup> Register kmetijskih gospodarstev (RKG 2020).

V preteklosti sta bili obmorska (pretežno mestna) in zaledna (pretežno kmečka) kuhinja ločeni. Obmorska kuhinja je temeljila na ribah, mehkužcih in morskih sadežih, zaledna pa na bolj močnatih jedeh, na mesu in zelenjavi. Meso je bilo na podeželju nedeljska jed, marsikje le za največje praznike, prav tako redka tudi v ribiških družinah. Sredozemski vpliv istrske kuhinje zaznamo v uporabi začimb in dišavnic (rožmarin, žajbelj, majaron, lovor, peteršilj, zelena) in oljčnega olja. Priljubljeni so bili divji šparglji za *fritalje* kot tudi blušč, divja blitva in divji koromač. Še posebej ljuba začimba preprostih jedi so bila semena in koromačevo cvetje. Fižol s koromačem je bila priljubljena solinarska jed, prav tako fritaja z osočnikom. Priprava enolončnic in prikuh se je razširila šele v začetku 19. stoletja.

Ribe so bile na kmetih redkeje na krožniku, razen polenovke (bakala) ali potočnih rib in rakov. Praznovanje božiča in velike noči je napovedoval strogi post, ki so ga spoštovali tako v mestni kot v kmečki kulinariki z uživanjem ribjih jedi. Poleg bakalaja je bila na krožniku tudi jegulja ali kakšna sladkovodna riba.

Istrska kuhinja v mestih je bila odraz različnih družbenih skupin in prehrabnih kultur posameznih političnih obdobjih istrske zgodovine (od Serenissime do Ilirskih provinc, habsburške Kranjske – obdonavske makro regije in kasneje italijanske uprave) in je vključevala kulinarčne zamisli evropskih prestolnic in evropskih kulinarčnih smeri. Na ta način sta se med mesti in podeželjem oblikovali ne le kulturno-gastronomski, pač pa tudi socialni različici prehranjevanja. Poleg tega so se plemiške in kasneje mestne družinske navade za posebne priložnosti ločevale od vsakdanjih podeželskih praks. Raszlojenost prebivalstva v obalnih mestih Istre je bila drugačna od beneške. Nižje mestne sloje so sestavljali mestni kmetje (paolani), ribiči in z ribištvom povezani poklici, obrtniki in ljudje brez poklica. Vse do sredine 18. stoletja ni bilo delavskega sloja prebivalstva. Višji mestni sloji, plemstvo in duhovščina so posegali po kakovostni in bogati prehrani, ki pa je večinoma slonela na lokalnih proizvodih. Pridelovali so jih na svojih posestvih in vrtovih, kjer so redili tudi lastno živino. Zakol je navadno potekal kar v trgovinah mesarjev. Na



*Alice zvija fuže ročno (pri Triparjevih, Belvedur).*

lastnih ali na loviščih mestnega komuna so lovili ribe, lov in prodajo rib so urejali mestni statuti. Pomembna sta bila tudi vinarstvo in vinogradništvo, vino je bilo sredstvo menjave in zapuščin. Že leta 932 je Koper sklenil z Benetkami prijateljski sporazum, da bo vsako leto ob trgatvi podaril beneškemu dožu sto anfor vina (Rogoznica 2021, 53–57).

Če za mestno kuhinjo trdimo, da ima predvsem beneške oziroma romansko-germanske (avstro-ogrske) korenine, so njeni predelani vplivi in drugače nastajali tudi v kmečkih kuhinjah. Avtohtonost istrskih kmečkih jedi bi težko dokazali, razen v njihovi avtentični pripravi. Gastronomsko izvirnost pa najdemo v jedeh severnega dela Istre in Šavrinije. Te naj bi do danes v svojem imenu nosile atribut istrski (*istrski fuži*, *istrska supa*, *istrski kruh* itd.), ki pa se po svojem pomenu ne nanaša le na teritorij, temveč tudi na način priprave (*koprski buzolaj*, *piranske fritole*, *izolska polenta*).

Izbor nekaterih jedi najdemo tudi v Strategiji razvoja gastronomije Slovenije oz. v gastronomski piramidi Slovenije vseh 24 gastronomskih regij Slovenije, med katerimi je tudi Istra.<sup>12</sup> Številne obravnave istrske kulinarike (Pucer 2000, 2011, 2013, 2014; več avtorjev v Bonin et al. 2021; Celestina in Todorovič 2021), še posebno dela poznavalca avtohtone identitete slovenske Istre Alberta Pucerja, predstavljajo istrsko kuhinjo in kulturo prehranjevanja njenih prebivalcev v vseh njenih razsežnostih. Gastronomsko kulturo Slovenske Istre kot gastronomsko regijo predstavljajo poleg teh objavljenih del številni dogodki in dogajanja za posebne priložnosti skozi vse koledarsko leto, zlasti nekatere gastronomske prireditve. Bralcu pričujočega dela bo marsikaj od predstavljenega že slišano ali videno na festivalih in razstavah, ob bogati tržni ponudbi tudi okušeno. Jedi po starih receptih, nekatere prilagojene sodobnejšim okusom, težko priključijo okuse preteklosti. To je nemogoče, kajti gre za izumljeno tradicijo, pogosto tudi potvorjenega izvora. Temu se je z vstopom Slovenije v Evropsko unijo, ki je razumevanje izvirnosti posameznih kulturnih okolij zameglila z zamisljivo o razvoju panevropske miselnosti, o zlitju

12 Strategija razvoja gastronomije Slovenije, 2006.



*Pomol okusov, stara peka mušljev*

posameznega v skupno, še posebej treba ogniti. EU namreč gradi svojo svojstvenost na posebnostih lokalnega in regionalnega, kar je najboljši način za nasprotovanje vsem globalnostim, ki želijo brisati lokalne in regionalne različnosti in pestrosti. Zgodovinski spomin, ki se obuja v ohranitvi posebnosti vsake etnije, vsake skupnosti evropskega kulturnega arhipelaga, učinkuje tudi na življenjske sloge in navade, na avtentičnost prav vseh področij našega življenja.

Poleg tega, da ločitve med zaledno in mestno kuhinjo danes ni več in lahko govorimo o jedeh, ki pripadajo istrskemu načinu priprave, je svojstvenost istrske kuhinje težko opisati, saj so sodobni trendi in vdor vseh vrst kulinarčnih izposoj, ki želijo zadovoljiti najbolj muhaste jedce, v priljubljene istrske jedi vnesli okuse, ki se ne ujemajo z istrsko tradicijo. Med domačini in med ljubitelji zdrave prehrane, ki nosi okus po morju in istrskih dobrinah, pa se ohranjajo jedi, ki so po eni strani preneseni spomini posameznika, po drugi strani kolektivni spomin, dediščina skupnih prostorov preteklosti. Čeprav se v tem prepletanju zgodovinska dejstva zameglijo, nostalgija po nekaterih

elementih bivanja posameznika in družbenih/narodnostnih skupin ostajajo. V njej prepoznavamo višjo vrednost tradicije in ustnih zgodovinskih virov (*oral history*). V tej optiki se tudi s pomočjo kulinarike ohranja istrska nesnovna kulturna dediščina v najbolj živi in doživeti obliki.

»Po morju zadiši že nad Črnim Kalom!« Tako smo včasih rekli obalni študentje, ko smo se vozili iz Ljubljane domov. Morje, ribe in morski sadeži so tudi danes temeljna značilnosti istrske kuhinje za obiskovalce obalnih mest. Vendar koliko domačega morskega ulova je tudi res na ribjem krožniku? Ne le da nas skupni evropski dogovori in sporazumi vežejo na uvoz hrvaške, španske in portugalske ribe ali celo patagonskih mehkužcev, v slovenskem morju je vse manjša pestrost ribiškega ulova. Istrski ribiči sicer vestno opravljajo svoj posel in njihov ulov je cenjen in iskan. Morje je bogato predvsem s plavo ribo, vendar je v našem morju vse redkeje videti morsko mačko, divjega zobatca ali škarpino.<sup>13</sup> Raziskovalci morskega akvatorija ugotavljajo, da je umanjkanje v preteklosti pogostih vrst rib v našem morju le vrh ledene gore.

Tudi mnoge vrste manj opaznih morskih bitij, ki so bistvene za biološko ravnovesje, izginjajo (Fonda 2006, 80). Prizadevanja ekologov in sonaravne varstvene politike, zavest o ohranitvi življenja v morju potrošniški mrzlici navkljub je tudi dolžnost vsakega posameznika. Kar nas je naučila zgodovina v procesih uravnavanja družbenih razmerij, naj se izkaže tudi v odnosu do sonaravnega bivanja z morjem. Utrjevanje zavesti o pomenu ribištva in varstvo kulturne dediščine ribiških območij Slovenske Istre ter slog življenja ob sredozemski prehrani so omogočeni le z razvijanjem novih privlačnih in promocijskih rešitev ter osveščanjem in obveščanjem javnosti o potencialu obalnega območja. Temu območju je mogoče vrniti nekdanjo privlačnost in uveljaviti gastronomski in s tem turistični potencial ali celo več od tega.

Trije narodi, ki naseljujejo istrski polotok, so v prepletanju zgodovinskega, družbenega in kulturnega dogajanja stoletja bivali brez

.....  
13 Domenico Steffè, ribič iz Kopra.

predsodkov, spoznavali, sprejemali in uveljavljali sestavljeno identiteto Istre. Ohranjanje šeg in običajev, ki spremljajo na različnih dogajanjih istrsko kulinariko, priklic pristnih okusov značilnih istrskih začimb in zelenjadnic, svežina domačih rib, pripravljenih na izvirne lokalne načine, objave preizkušenih receptov in pokušine njihove priprave – vse to in še več dokazuje, kako dragocena nam je pristnost istrskega prehranjevanja. Pričevanja o starih istrskih jedeh, ki smo jih pridobili v naši raziskavi iz obstoječih pisnih virov, zapiskov in rokopisov posameznikov ter intervjujev z domačini in domačinkami, so le drobec, zrno peska v kulinaričnem mozaiku, ki nekoliko svojstveno izlušči iz celote nekaj posebnosti, ki so za medkulturno kulinarično dediščino in tradicijo Istre zanimive. Tudi z ohranitvijo starih istrskih receptov, najsi so iz mestnega ali podeželskega okolja, oblikujemo v stičnem, narodnostno in kulturno sestavljenem delu Slovenske Istre skupne kulturne vrednosti, torej tiste, ki so vsem blizu in so utrdile uspešno sobivanje posameznih etnij in kultur. V želji, da se poudari ta specifičnost in izpostavi lokalna/regijska identiteta območja, je bila ustvarjena »istrska kuhinja« kot kombinacija podeželskega in mestnega načina prehranjevanja skozi bogato zgodovino Istre (Novak Pucer 2021, 94).



## Od šeg in zgodb do receptur



*Zvezek z recepti za sladice družine Madonizza, 1829.*



## Vsaka jed ima svojo zgodbo

Več raziskovalcev in ljubiteljev gastronomije se je posvetilo preučevanju izvora, sestavinam jedi, plejadi okusov, posebnostim začimb in predvsem zdravilnemu vplivu pristne sredozemske kuhinje. Še posebej bogata je njena zgodovinska dediščina in poglobljena je njena prepoznavnost na podeželju. Pristnost te privlačne tematike z vidika avtohtonih Istranov, tudi Šavrinov, je v razkoraku s tradicijo mest, kjer je prehranjevanje italijanskega plemstva in meščanstva v Istri, tako romanskega kot tujerodnega izvora,<sup>14</sup> zaznamovala predvsem beneška kulinarčna dediščina. Zadrega avtorice je predvsem v tem, kako najti ustrezeni pogled na preteklost kulinarike Slovenske Istre, ne da bi nagibanje k izpostavljanju enih ali drugih zgodovinskih dejstev potvarjala sedanjost prehranjevanja. Kaj lahko torej izberemo iz bogastva receptov, šeg in zgodb, običajev in pregovorov o istrski kuhinji, če se želimo predvsem pokloniti gastronomski kulturni dediščini kontaktnega prostora med slovanskim in romanskim svetom? Kultura prehranjevanja območja (gastronomska kultura), v katerem živimo, ni nekaj, čemur se običajno posebej posvečamo, kljub temu pa ima posebno mesto v našem dojemanju splošne življenjske kulture, saj ima identifikacijski naboj predstave o nas samih.

Da bi bila ponujena vsebina tega dela vsaj delno izvirna, v izbor predstavitve ne vključujemo tipično beneških, severnoitalijanskih in splošno znanih ribjih jedi, če nimajo zaznamovane priprave istrskih območij. Prav tako le redko omenjamo jedi, ki so širše primorske, bodisi vipavske bodisi briške, kadar so po pripravi enake istrskim. Ostane nam torej nekaj posebnosti, ki so tako po mnenju drugih virov, pripovedi pričevalcev in pričevalk kot po spoznanju avtorice same najbližje

.....  
14 Albanske plemiške družine v beneškem Kopru so bile Borisi, Brati, Bruni, Albanese in Albani, albanskega rodu pa je tudi družina Carpaccio.

izvirnim receptom jedi tako Slovenske Istre kot tudi Istre nasploh. Še posebej želimo priklicati v naše jedilnike nekatere opuščene ribje jedi in tako utrditi tudi kulturno tradicijo prehranjevanja z ribami. Domače tune, na primer, v preteklosti stalna vrsta ribe in ribolova v zgornjem Tržaškem zalivu (mejna linija med Piranom in Gradžem), ni več. Domačo tuno so v preteklosti ribiške družine imele pogosto na krožniku, pečeno v ponvi ali na žaru, s prilivom deviškega oljčnega olja in ščepcem cvetja divjega koromača. Z opisom tipičnih ribjih jedi, pogostih v ribiških družinah, pa tudi med kmečkim prebivalstvom (sipe na več načinov, bakala na tisoč in en način, polpete iz drobovja cipljev), želimo spodbuditi mlade, pa tudi manj mlade prebivalce Slovenije, da bi več in pogosteje imeli ribe na krožniku. Statistika porabe rib v prehranbene namene pokaže bedno sliko za Slovenijo (Šuligoj 2019). V primerjavi z drugimi obmorskimi narodi se Slovenci (12 kilograma rib na osebo na leto) po prehranjevanju z ribami uvrstimo na rep seznama (Portugalci 42 kilogramov, Španci 46, Francozi 33, Hrvati 19 kilogramov rib na leto) (Landgeist 2021).

Nekatere recepture smo poiskali znotraj kuhinje naši mam, babic ali prababic – predvsem pa smo zanje izvedeli iz pogovorov z domačinkami in domačini, predstavniki starejše generacije (fižolovka z divjim janežem, cvrtje z osočnikom ali divjim špargljem, ocvrtki iz buče, polpete iz ribjega drobovja itd.), zato se nam zdi prav, da jih predamo v vednost in last širšemu krogu užitarjev ob pogrneni mizi. Gre pogosto za pozabljene, preproste jedi ali celo jedi *drugačnega okusa*, ki pa si zaslužijo večjo prepoznavnost. Pogosto so te jedi nastale zaradi potrebe po družinskem varčevanju, improvizacije kuharice zaradi primanjkovanja časa za pripravo jedi ali kar tako – slučajno. K vsaki jedi dodamo, če je le mogoče, tudi njeno zgodbo, kako je ta jed nastala in kdo nam jo je zaupal.

## Ribja prehrana in jedilniki preprostih istrskih družin

Obmorska klima, ki je blagodejno delovala na pridelovanje prehrabnih dobrin (oljčno olje, zelenjava, vino in drugi tipični obmorski pridelki), in ribištvo (ribe in morski sadeži) sta zaznamovala način prehranjevanja Istranov. Ker je bilo ribištvo v istrskih mestih temeljna gospodarska dejavnost, so bile ribe v družinah obmorskih mest, predvsem preproste vrste rib (sardele, sardoni, igle, skuše, girice, moli, ciplji),<sup>15</sup> vsakdanja jed. Ribištvo in življenje z morjem, prehranjevanje po sredozemski tradiciji ter družbenih možnostih vsake posamezne družine so v preteklosti ohranjali kakovost življenja prebivalcev obmorskih občin.

Solinarji, ljudje uglednega obmorskega poklica, so bili tesno povezani z morjem in morju posvečenim življenjem. Prva pričevanja o pridelovanju soli v Istri so iz 9. stoletja. Pisni dokument iz karolinškega obdobja (leta 804) navaja nastanek solin v Luciji (Fazan), v Strunjanu in Sečovljah. V piranskem statutu (1274) so zapisane redne solinarske sezone. Solinarstvo kot pridelovalna kultura soli in solnega cveta že 700 let sol pridobiva po nespremenjeni tehnologiji – s pomočjo morja, sonca in človeških rok (Bogataj 2021, 101). Življenje v solinah, najmanj pet do šest mesecev letno, je pogojevalo tudi prehrano solinarjev. Ribe so bile njihova najpogostejša prehrana. V solinarske jarke, ki so dajali varno zatočišče pobeglim ribam, so solinarji nastavljali vrše, jegulje pa so lovili kar z rokami (Bonin 2021, 137). Otroci so pobirali rakovice, školjke in morske polžke, da so gospodinje pripravljale brodete. K brodetu so skuhale polento ali so ga jedli s kruhom. Male morske kozice (*schile*) so lovili kar z mrežo, pa tudi s snopi divjih špargljev, ki so jih povezali, nanje položili

.....  
15 Marjuča Offizia, 2013.

kamen, da so lebdeli nad vodo, in tako so se lahko kozice ujele vanje. Ocvrte v olju s testeninami so šle otrokom v slast.

Spomladi so v solinarskih kanalih nastajale bogate rasti zelišč, še posebno osočnika (*sburlone*), divjega šparglja (*paresi*), divjega koromača (*finocio*) in blitve (*blede*). Pozno spomladi je bil še posebno dober osočnik, ki so ga pripravljali z oljčnim oljem in kisom, ali kot prikuho k ribam ali kot fritajo iz jajc. Zdravilni modrikasti pelin (*santonego*) so nabrali, iz njega pripravili čaj ali sirup za zdravljenje glist pri otrocih (Bartole 2021, 8).

V preteklosti je družbeni položaj narekoval vsakdanji jedilnik. Meščanstvo se je prehranjevalo glede na letni čas in doseženo blagostanje, jedilniki na podeželju pa so bili preprosti in so se ponavljali. V kmečkem okolju sta v vseh letnih časih zajtrk sestavljala bela kava iz ječmena ali cikorije in koruzni kruh. Korenine cikorije so sušili, pražili in zmleli, prah pomešali z mlekom in dobili domačo belo kavo. Za malico so gospodinje prinesle med njive fižol s koromačem in polento za domače; ocvrta jajca s pršutom pa le v času košnje ali trgatve, ko so pomagali pri delu tudi sosedje ali najeti delavci. Pri delu na polju niso pili vina, pač pa kis, razredčen z vodo (*temperanja*). Kosila so sestavljale testenine z mesom (*žgvacet*), različne enolončnice, pozimi suho meso s kislim zeljem, ohrovtom ali polento. Popoldanska malica, ki so jo v zimskih časih kdaj tudi preskočili, je bila bolj skromna: kruh ali polenta z ječmenovo kavo. Lahko večerjo so pogosto sestavljali fižolov golaž, radič s polento, tu pa tam tudi z ocvrto klobaso za priboljšek. Zajtrku so rekli tudi *fruštik* ali *bivarin*, malici *kalicjon* ali *merenda*. Premožnejše družine so za zajtrk jedle tudi jajca, kruh z maslom in kislim mlekom, možje pri zahtevnejših delih so za dopoldansko malico dobili tudi *šope* (oblite kruhove rezine z oljem ali vinom) ali fritajo s šparglji.<sup>16</sup> Ribe so bile na krožniku le ob postnih dneh ali za praznike. Bakala na belo za božič, pečeni janjček za veliko noč in več vrst slaščic (pince, potica, miške – *fritole* in *flancati* – *kroštole*.)<sup>17</sup>

<sup>16</sup> Prepisi terenskih zapisov med letoma 1949 in 1954. Arhiv zbirke PMK, v Novak 2021, 103.

<sup>17</sup> OŠ Gračišče, 1986.

## Kruh istrskih krušaric

Vse do konca 19. stoletja obalna istrska mesta niso imela pekarn, na začetku 20. stoletja pa so po večjih mestih že delovali peki za domače in mestne potrebe. Meščane so s kruhom oskrbovale *krušarice*, plemiške družine pa so imele lastnega peka. Kmečke gospodinje so peklo kruh v skupni peči ali pod peko (črepnjo) na domačem ognjišču.

Zaradi velike gostote mlinov, ki so na istrskih rekah in rečicah (rižanski mlini) mleli kvalitetno moko, je bila mreža krušaric in kasneje mestnih pekov na gosto razporejena. Veliko število krušaric se je zaradi povpraševanja po dobrem istrskem kruhu usmerila k dobavi kruha tržaškim družinam. Kruh so mesile s posebnim lesenim čokom (*gramula*) v t. i. *kodinjah*, stesanih koritih iz debel, ki so bila dovolj velika, da so v njih zamesile tudi 25 kilogramov krušnega testa. Ponoči je več krušaric pri isti peči peklo kruh, lastnica peči pa je dobila od vsake po en hlebček kruha. Večina je morala prinesiti tudi drva s seboj. Zgodaj zjutraj so na svojih osličih odpeljale sveže pečeni kruh v Trst, popoldne so se vračale z vrečami moke na njihovem hrbtu. Pekle so različne vrste in oblike kruha; oblikovale so ga v štruce, bige, hlebce, kornete, pletenke in kite. Krušarice iz Črnega Kala, bilo jih je kar petnajst, so bile znane po malih hlebčkih in bigah. Šmarje s svojimi tridesetimi krušaricami in petnajstimi krušnimi pečmi in Koštabona s petnajstimi krušaricami in tremi pečmi sta oskrbovala s kruhom mesto Koper (Titl 1988, 76–88).

Posebno pozornost so peki kruha namenili solinarji. Kruh so mesili v nečkih ali posebnih mizah (*mentrgah*), več družin ga je peklo v isti peči. Da ne bi hlebca kruha zamenjali, je imela vsaka družina svoj žig, ki ga je odtisnila na testo, preden ga je dala v peč. Poleg vsakdanjega kruha v obliki hlebca, kruha na štiri roglje in kornetov so pekli pince,



*Kmetica iz okolice Kopra, konec 19. stoletja.*



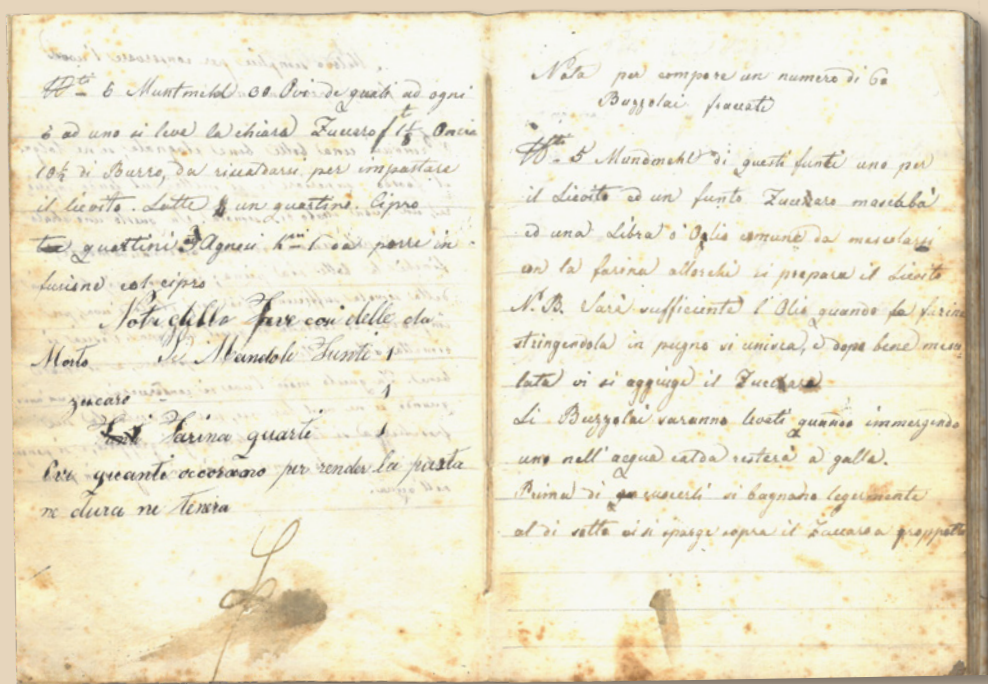
velikonočni sladki kruh za otroke v obliki ptičice in menihe z jajcem za glavo.

Velikonočni kruh, pinca, je bila glavna v košarici za blagoslov. Blagoslovljeni košček pince je zaužil vsak član družine. Dobro zgneteno kvašeno testo iz bele moke, masla, sladkorja in jajc je bilo toliko bolj rahlo, kolikor ga je kuharica uspela dobro zgneti. Beseda namreč izhaja iz *pinsere*, latinske besede, ki pomeni gnesti, umesiti (Pucer 2019). Kruh so poskušali obogatiti z dodatki, najpogosteje z oljkami ali figami.

V preteklosti so v Istri sejali rž zaradi slame. Z njo so polnili oslovska sedla, iz zrnja pa zmleli moko in iz nje, pomešano s pšenično, pekli kruh. Ker je bil temnejši, so mu rekli tudi umazan kruh ali *pan de šegala* (Pucer 2019).



## Po sledi starih receptov



Rodbina Madonizza. Recepti.



## Mineštre in jedi na žlico

Po zaslugi Kolumbovih potovanj so Evropo osvojile stročnice, med temi je fižol kmalu izrinil vse ostale vrste te skupine rastlin. Za pripravo enolončnic so od 18. stoletja nabavljali tudi riž, proso in lečo; koruza se je najprej uveljavila na Portugalskem, na svojem potovanju zašla v Turčijo in se od tam vrnila v Evropo. Ker jo po italijansko imenujemo *grano turco*, je njena pot skozi turške kraje dala zrnju ime. Poimenovanje koruze *turščica* poznata tako Istra kot Vipavska dolina, pa tudi Gorenjska. V Istri se je razširilo tudi ime *formenton* (iz italijanske besede *frumento* – krma) (Pucer 2014, 16).

Enolončnice/mineštre, pripravljene iz žit in stročnic, so bile jed siromašnih družin. Pogosto je bila mineštra v teh družinah tudi edina jed za jedilni obrok. Razlikovale so se glede na letni čas; spomladi in poleti so bile bogate z zelenjavo, pozimi pa so se razlikovale glede na sestavine (suha koruza ali grah). V težkih časih, ko so se gospodinje znašle v stiski, so za topel obrok pripravile prežganko ali so v krop z olivnim oljem dodale kocke suhega kruha, včasih tudi stepeno jajce. Prekuhan kruh z olivnim oljem in listom lovorja je olajšal preobteženi želodec. Zadrego kuharice je reševala tudi kostna juha (*brodo de bechi*) (Lusa 2020).

Razširjeni *taco* (*tacati* – sekljati), sesekljana slanina s česnom in peteršiljem, je enolončnice zabelil in jim izboljšal okus. Ker je potreboval kar nekaj časa, da se razgradi, so mineštre kuhali nekaj ur. Ne le v Istri, tudi po širši Primorski je še danes ta izboljšava za mineštre poznana domačim kuharicam. Poleg razširjene fižolovke (*pašta-fažoj*) in mineštre iz suhega oluščene graha (*biži špakaj*) je najbolj značilna in morda avtohtona istrska enolončnica *bobiči*.

*Minestra, ita., enolončnica; ministrare, lat.: postreči, ponuditi; zliti v krožnik ali posodo.*

## Bobiči

Istrska mineštra, poleti iz zrn mlade koruze, pozimi pa tudi iz luščene suhega koruznega zrnja, je bila najprej malo cenjena, saj je bila iz sestavin za pripravo prašičje oblode (Celestina in Todorovič 2021, 57). Danes je zelo priljubljena in jo postrežejo tudi boljše restavracije.

### Sestavine:

- 5 klasov mlade koruze (po želji tudi manj)
- ½ kg krompirja
- 20 dag fižola
- 2 korenčka
- 2 zrela paradižnika
- oljčno olje, česen, sol, poper, lovorjev list
- suha rebrca



Vse naštetu kuhamo skupaj, dlje kuhamo, boljša je mineštra.<sup>18</sup> Po želji lahko bobičem dodamo tudi kolerabo ali bučke. Priporočena inačica izvedbe je tudi najprej popražiti panceto s čebulo in česnom, dodati taco, na kocke narezan krompir, korenček in koruzo in nekaj časa dušiti ter nato zaliti z vodo. Fižol predhodno skuhamo in ko sta koruza in krompir dovolj mehko skuhana, ga stlačenega dodamo enolončnici. Že izvirnejši recept predlaga postaviti vse sestavine v mrzlo vodo in jih vse naenkrat začet kuhati (Lusa 2006). Vsekakor je mineštra boljša, če vanjo »stopi prasec«.

*Bobiči, istrsko-beneško narečje, 1. sbobba, ita. redka juha za zapornike, 2. enolončnica; tudi formentonova mineštra; formenton, formento. ita., žito.*

<sup>18</sup> Ivanka Markežič, Pregara.

## Fižol z divjim koromačem

Divji koromač je sredozemski zelnat grm, njegovi listi in stebila so užitni, plodovi se uporabljajo kot začimba. Koromačeve aromatične in terapevtske lastnosti so poznali in cenili že v antiki, vendar je bil Karel Veliki tisti, ki ga je uvrstil v prehrano. V srednjem veku so ga smatrali kot protistrup za čarovništvo in ga metali na grmade žrtev inkvizicije.<sup>19</sup> Njegov intenziven sladkoben okus obogati različne jedi in slaščice, iz njega se izdeluje tudi likerje in pripravlja čaj.

Koromač s fižolom sicer ni izvorno istrska jed – omenja jo tudi sici-lijska kuhinja – vendar se ob dodatkih sestavin in zaužit s polento razlikuje od drugih receptur. Svežina divjega koromača in tečnost fižola dajeta jedi poseben okus in hranljivost. Koromača mora biti veliko, da se ga opazi med fižolom. Jed je bila priljubljena malica pri delu na polju.<sup>20</sup>

Sestavine:

- ½ kg fižola
- 10 dag slanine, taco
- 1 bela čebula
- pest sesekljanega divjega koromača (nitasti listi in stebila)
- sol in poper



Fižol namočimo čez noč. Čebuli, popraženi na oljčnem olju, dodamo fižol in ga zalijemo z vodo, da se skuha do mehkega. Ko je voda povrela in je fižol skuhan, dodamo pest sesekljanega divjega koromača in taco, solimo in popramo. Namesto s tacom lahko jed zabelimo z oljčnim oljem, ki ga odišavimo s česnom in pripravimo prežganje.

19 Koromač – Društvo za zdravilne rastline Zasavje (rastline-zasavje.si).

20 Fulvia Zudič, Piran.

Ko se zmes z malo dodatne vode še pokuha in je fižol popolnoma razmehčan, je jed pripravljena. Ponudimo jo s polento.

*Koromač, slo., primorsko narečje; kopr, divji komarček; začimba; foeniculum vulgare, lat.*

## **Pašta-fažoj**

Včasih so fižolu zaradi njegovih prehranskih lastnosti rekli *meso revnih*. Stročnica, ki so jo baje v Mehiki in Peruju poznali že pred sedmimi tisočletji, je prišla v Evropo v 15. stoletju in je od tedaj redna sestavina vsakodnevnih obrokov hrane. Iz Amerike prihaja najbolj uveljavljen navadni fižol, vendar so mnoge sorte fižola nastale v Evropi, tudi v Sloveniji.

Ne moremo trditi, da je *pašta-fažoj* izvirna istrska jed, kajti Italijani jo imajo za svojo. Vendar obstajajo tako v Italiji kot Istri neštete variante te priljubljene jedi. Lahko sklenemo, da jedi, ki izvorno nastajajo drugje, vendar na stičnih geografskih pasovih, niso kopije izvirnika, ampak prirejene oz. *po meri* pripravljene jedi, prilagojene istrskim prehrabnim potrebam, možnostim in pogojem okolja.

V istrski inačici mineštre pašta-fažoj se svetuje, da čez noč namočen fižol kuhamo naslednji dan do razkuhanega. Dodamo mu doma pripravljene testenine ali drobne testenine v obliki obročkov in ga zabelimo s tacom in pestom. Pesto je zmes strte bazilike in pinjol v olivnem olju. Poleti je lahko fižol v stroku, pozimi v zrnju. Dodatek krompirja je manj pogost, lahko pa se fižolu doda še čebulo, česen, korenček, paradižnik, zeleno in pekočo papriko. Ta recept fižolovke<sup>21</sup> je nedvomno bliže sodobnemu okusu.

*Pasta-fažoj, istrsko-beneško narečje; enolončnica iz testenin in fižola.*

.....  
<sup>21</sup> Recepti naših non, 2009, OŠ Sečovlje.



## Pomladna mineštra

Na istrskih vrtovih se je v vseh letnih časih – celo pozimi, če ta ni bila prehuda – bohotilo več vrst zelenjave. K bujni rasti sta pripomogli sredozemska klima in prehrambna navada obmorskih prebivalcev, da zelenjava spremlja vsako jed, bodisi kot prikuha, samostojna jed ali sestavina drugih jedi. Šavrinke so poleg mleka (mlekarice), jajc (jajčarice) in kruha (krušarice) nosile tudi zelenjavo z domačih vrtov v obalna mesta. Zelenjavo so pogosto zamenjavale za ribe.

Zelenjavni vrtovi so bili ob kmečkih hišah in na bližnjih terasah, obrnjenih k soncu, v mestih pa znotraj zidov, tako da jih iz ulice pogosto ni bilo videti. V predelu starega mesta je bilo v notranjih karejih Kopra kar osemnajst velikih vrtov. Domačini so poleg cvetja sadili zelenjavo, ki je bila ponujena na mestni tržnici ali v manjših trgovnicah zelenjave. Vendar je mestna gospoda nekatere vrtove namenila lepoti eksotičnega rastlinja (Vrt Tutto) ali nasadu vrtnic (rožnik palače De Belli), katerih skrb so zaupali vrtnarjem (Cherini 2001). Žal so slovenska obmorska mesta čar notranjih vrtov in dvorišč zaradi pozidav izgubila.

Zgodnja zelenjava – korenček, mladi grah in fižol v stročju, mladi krompir – in različna zelišča so sestavljala okusno zelenjavno mineštro, ki je združevala sveže okuse pomladi in sonca istrskih vrtov in njiv.

## Riži-biži

Ker je riž prišel v Evropo z Daljnega vzhoda, se predvideva, da so Benečani prevzeli recept od tam. Na Japonskem, na primer, poznajo enako pomladno jed pod imenom »mame gohan« (豆ご飯). V Sredozemlju se jed risi e bisi na različne načine pripravlja vsepovsod, koder je Serenissima v sedmih stoletjih svoje vladavine pustila svoj pečat. Bila je posebno cenjena, saj se je podobna rižoti ponudila na mestni beneški praznik, 25. april, tudi dožu.

V Istri je bolj znana jed pod tem imenom pripravljena kot mineštra. Enolončnica riži-biži, če je narejena z mladim grahom, spada tudi med pomladne mineštre. Spretne roke gospodinje lahko sočno povrh-njico strokov mladega graha spretno ostržejo, pomešajo s peteršiljem in česnom, sesekljajo in dodajo mineštri.<sup>22</sup> Ta s to primesjo pridobi zelenkasto barvo, nadih pomladi.

Na popraženo čebulo dodamo koščke pršuta ali slanine, dodamo mladi grah in sesekljan česen in peteršilj, solimo in popramo. Zalijemo z vodo in kuhamo, da se grah zmehča, nato dodamo riž. Nekateri dodajajo tudi zeleno in korenček.

Kuhamo deset minut, da je riž skuhan, in ponudimo s popečenim kruhom. Pozimi, ko ni mladega graha, uporabimo suhi grah (*riži spakai*). Tega namočimo čez noč, da je prej kuhan. Ostale sestavine so enake kot pri svežem rižu.



*Riži-biži, riso e piselli, enolončnica iz riža in graha; Oryza, lat. riso, ita., riž; biži, istrsko-beneško narečje za piselli.*

<sup>22</sup> To beneško-furlansko kuharsko posebnost je moji mami prenesla njena mama, obe pa meni.

## Ribje jedi in morski sadeži

Na krožniku ribiških družin so bile ribe dnevnega ulova vsak dan, ob praznikih pa so se za obilen obed vrstile različne ribje jedi, od ribjega brodeteta, sardel v *savorju* in priprave namaza polenovke (*bakala na belo*) do peke školjk na plošči (*a scotadeo*). Še posebej so dragoceni recepti, ki pokažejo, kako so naše none znale poskrbeti za zalogo, ko je bil ulov posamezne vrste rib večji. V sol so vlagale predvsem sardele, sardone in skuše.

Po nočnem ribolovu so ribiči prodajali ribe kar na pomolu, domov so prinesli mešane neprodane ribice in cvrtje iz tega je bilo najboljša malica. V družinah, ki so se preživljale z ribolovom in so obenem obdelovale njivo ali dve, ni bilo lakote. Ribja hrana je bila tako rekoč na dosegu rok. Nono Zigante je pred večerjo rekel svoji ženi: »*Ti skuhaj polento, jaz grem po ribe!*« Ob skladiščih soli v Portorožu je bilo nemalo orad, ki jih je bilo zelo lahko naloviti.<sup>23</sup>

Hiše obalnega prebivalstva so dišale po ribah, saj so bile vsak dan na mizi. Otrokom ljubi priboljšek so bili tudi ocvrti rakci (*schile* ali *schie*). V strunjanske kanale, ki so segali v notranjost, so otroci polagali vrbje ali druge veje, kamor so se po določnem času zatekli rakci. Otroci so veje stresli in odnesli domov svoj ulov za malico. Pričevalka Zigante pomni, da so lovili rakce v okolici solin, glavače (*guate*) iz kanala Sv. Bortola, kjer so našli tudi različne školjke, kaparocle (*vongole*) in ostrige. Špare in girice (*menole*) so lovili tudi otroci. Med kamni so iskali školjke ladinke (*dondole*) in jih jedli kar sveže/surove. Posebnost so bile morske limone (*sponze*), izredno sočna vrsta mehkužca oranžne barve in ostrega okusa, ki so jih ribiči prinesli za svoje otroke. Jedli so jih surove kar na pomolu.<sup>24</sup> Ob večjem ulovu sardel so ribiči delili ulov tudi s siromašnimi družinami.

23 Maria Zigante, Portorož.

24 Ondina Lusa, Piran.

Ulov cipljev je bil poseben dogodek. Jate cipljev so nekajkrat letno pričakali pripravljene, lovili so jih v skupini ribičev, s posebno zaporno mrežo (*šakaleva*) in prodajo ulova razdelili med seboj. Ribiška zadruga je nabavljala ciplje za predelavo; znano je bilo leto 1959, ko je bil ulov izredno velikih cipljev, ki jih ob predelavi ni bilo mogoče vložiti v standardno pločevinko in so jim delavke v izolskih tovarnah morale odrezati glavo pa tudi rep.<sup>25</sup> Ciplje so jedli v brodetu, ocvrte ali na žaru. Posebno majhen žar (*fornazzetta*) v velikosti kvadratne gradele je bil vedno pri roki. Doma so ciplje vlagali na poseben način. Kupili so večjo zalogo teh rib, jih očistili drobovja, nato jih brez srednje kosti polagali v sol. Pričevalka pomni, da je mama večjo količino cipljev hranila v ledu, tako zamrznjene so imenovali *zaladija*.<sup>26</sup> Doma konzervirane ciplje so občasno po večurnem spiranju v čisti vodi pripravili na več načinov. Drobovja niso zavrgli. Opranega so povaljali v moki in v obliki kroglic ocvrli v olju. Pričevalka<sup>27</sup> še pomni, da so te kroglice jedli s polento. Pregovor o tej dobroti pravi: *Nel zievolo el boton xe 'l meio bocon*.<sup>28</sup> Gre za kulinarčni nasvet, ki se opira na mnenje ribičev, da je drobovina cipljev izvrstna jed. Danes zaradi pogosto onesnaženega morja na kaj takega ne pomislimo.

Pričevalke s kmetov pomnijo ribe ali ob postu ali pa občasno. V mesta so nosile domačo zelenjavo in jo zamenjale za ribe. Za božič so pripravljali bakala na belo ali na rdeče ali ribe in rake iz potokov in istrskih rek.

Ribe so bile pogosto na krožniku meščanov, plemstvo je pretežno uživalo belo ribo. Kakovostne ribe, večinoma ribe iz domačega morja, so bile pripravljene v glavnem na beneški način. Da se je meščanstvo in plemstvo zaneslo na kakovost lokalnih izdelkov, dokazuje arhivski dokument.<sup>29</sup> Svojim sorodnikom, razseljenim po Serenissimi, so pošiljali različne domače prehranske izdelke od sadja, olja in vina do mesa.

25 Silva Červar, Piran.

26 Fedora Radojković, Izola.

27 Ondina Lusa, Piran.

28 *Pri ciplju je najboljši grižljaj drobovina*. (Forlani, 2014).

29 Pisma Ottavia del Bella 1666–1682 (SI PAK289, t.e. 4).

## Bakala

Benečani so polenovke uvažali iz nordijskih dežel že od leta 1562 (Pucner 2014, 10) in so jih poleg uživanja tudi izmenjevali kot tržno blago. Poimenovanje *stokfiš* ali *stokviž* (*stoscfish* norv.) pozna cela Primorska, način priprave (kot bakala na belo, na rdeče, s krompirjem, različno zelenjavo, na brodet, v juhi) pa opredeli izvor jedi. Način priprave je razviden tudi iz poimenovanja: v večjih kosih na rdeče z oljkami po neapeljsko, pomokan, ocvrt v oljčnem olju in dušen v omaki iz zelenjave po florentinsko, podobno tudi po abruško; *baccala montecato* ali bakala po beneško je podoben istrskemu načinu priprave.

V Istri so polenovke kupovali v kosu in jih nato potolkli na drobne koščke. Pripravili so jih na golaž, ali po dalmatinsko s krompirjem ali na belo z dušenim ohrovtom in polento. Sveže stisnjeno oljčno olje je bilo kot nalašč za njihovo pripravo.

Bakala na belo za veliki petek ali na adventno soboto so v vaseh imenovali tudi revni krožnik (*el magnar d'i povareti*), saj bi si ga morali prav vsi privoščiti. V predbožičnem času se je po vaseh slišalo tolčenje namočenih slanikov, ki so jih pripravljali za mešanico z oljčnim oljem. Eni od pričevalk<sup>30</sup> je njena nona pripovedovala, kako so revne družine, ki niso mogle kupiti slanikov, tolkle stare podplate čevljev, da bi se slišalo, kot da tolčejo slanike.

Polenovko namakamo 24 ur v mlačni vodi. Teža polenovke je odvisna od količine bakalaja, ki ga želimo pripraviti. Po namakanju polenovki odstranimo kožo in kosti, jo kuhamo 40 minut z jušnimi začimbami, nato ribje meso v



30 Daniela Grego, Piran.

posebni posodi tolčemo z lesenim batom, podobno kot začimbe v terilniku. Med tolčenjem prilivamo oljčno olje in malo juhe, v kateri se je polenovka kuhala. Dodamo še sveže zmlet česen, sol in poper. Tolčemo, mešamo in dolivamo olje, dokler zmes ne postane bela in maziva.

*Bakala, istrsko-beneško narečje, ita., baccala; namaz iz polenovke; bakkel-jaww, slana riba ali bakel-jau, trd kot vrh (nem.).*

## Sardele

Sardele kot cenene ribe so bile v preteklosti poleg cipljev in skuš pogosto na krožniku istrskih družin, saj po kakovosti mesa ne zaostajajo za belimi ribami; so hranljive in vsebujejo visok delež omega 3 maščobnih kislin. Najdemo jih v morjih od Islandije do severnega in zahodnega Sredozemlja. Sardelo, sredozemsko plavo ribo, lovijo v vseh letih časih, kuharjem pa se ponuja v pripravo na več načinov (na žaru, ocvrta, na šavor, v pečici, soljena v filejih, pohana). Svežo sardelo prepoznamo že na prvi pogled: je čvrsta, koža in luske se ji svetijo, oči so bistre in diši po morju.<sup>31</sup>

### *Sardele po piransko (sardele alla piranesa)*<sup>32</sup>

Ne da bi ribe odprli, jim odstranimo glavo, srednjo kost in stranske koščice v plavutkah. Pocvremo jih na oljčnem olju. V posebni posodi pripravimo malo vode s kisom, poprom in soljo. V ogreto oljčno olje dodamo moko in malo čebule (*pontisino de l'afior* in *tochetin de sevola*)<sup>33</sup> ter na drobno sesekljan peteršilj. Ko je moka prežgana, ji dolijemo pripravljeno vodo z dodatki, vanjo zložimo sardele in jih povremo za deset minut. Nanje potresemo sesekljan peteršilj in malo krušnih drobtin ter odstranimo z ognja po nekaj minutah. Preden jed ponudimo, naj nekaj časa počiva.

*Pontisino de l'afior* – noževa konica solnega cveta; *tochetin de sevola* – košček čebule; istrsko-beneško narečje.

31 Izolski okusi 2022. Turistično združenje Izola 2022, str. 41.

32 Ondina Lusa, Lucija. El mar de Piran, str. 122.

33 Na dnu kavedina (solnega polja) se pojavijo po vetrovnem obdobju majhni beli kristalčki, na gladini vode pa se napravi tanka skorja, ki ji pravijo »l'afireto« ali »l'afior« (solni cvet).

### *Sardele v marinadi*

Sardele očistimo, solimo, povaljamo v moki in jih ocvremo na vročem olju. Ohlajene zložimo v široko skledo.

Na oljčnem olju pražimo sesekljano čebulo, dodamo ji sesekljan česen in ko čebula nekoliko porumeni, dodamo nasekljan paradižnik in peteršilj, lovorjev list in vejico rožmarina. Pokrito kuhamo na šibkem ognju, zalijemo z belim vinom in kuhamo tako dolgo, da se marinada zgosti. Še vročo marinado prelijemo čez pečene sardele. Postrežemo kot predjed ali samostojno jed s polento.

### *Sardele na šavor*

Sardele na *šavor* je zelo stara mornarska jed,<sup>34</sup> saj je ta postopek priprave sardel omogočal njihovo hrambo dlje, tudi tri do štiri tedne. Gospodinje so jed ponudile večkrat, hranile so jo v kleti ali v posebni posodi na gladini vode domačega vodnjaka (Celestina in Todorovič 2021, 45). Na kmetih je bila ta jed okusna malica v času trgatve, saj je bil takrat ulov sardel bogat in šavor je bil kot nalašč za malico trgачem. Pričevalka<sup>35</sup> se spominja, kako so med trtami pričakovali mamo, ki je prihajala s posebno pokrito posodo (*cialdina serada*), v kateri je bil šavor (Il Trillo 2006, 123).

Sestavine:

- 1kg sardel
- 2 srednje veliki čebuli
- 4 stroki česna
- bela moka
- oljčno olje
- 1,5 dl belega vina (malvazija)
- 2,5 dl razredčenega vinskega kisa
- sol, poper
- lovorjev list, rožmarin

34 Prvič omenjena v 14. stoletju. Pucer 2014, str. 58.

35 Irma Fonda, Piran.



Sardele očistimo in jih razpolovimo, odstranimo kosti in glave. Posebno spretno gospodinje znajo potegniti sredinsko kost, ne da bi sardele prepolovile. Povaljane v beli moki ocvremo v vročem olju, jih položimo na papir, da se ocedijo maščobe, in jih v križnih plasteh zložimo v nekoliko višjo posodo. V olje cvrtja položimo narezano čebulo in strt česen, nekoliko popražimo, zalijemo z malo vode in pražimo še približno 10 minut. Na koncu dodamo sol, poper, lovor, rožmarin in zalijemo z malvazijo in razredčenim kisom. Ohlajeno praženje polijemo čez sardele, da so povsem prekrите. Jed pustimo na hladnem 24 ur ali več. Tej osnovni sestavi savorja lahko dodamo rezine limone, pa tudi paradižnik, korenček, peteršilj, celo ščepec sladkorja, vendar sardele najbolje ohranijo svoj okus po morju brez preveč dodatkov. Jed postrežemo hladno s polento ali z domačim kruhom.

*Šavor, istrsko-beneško narečje; tipična ribja zmes kislega vonja in okusa; ita., sapore, vonj, okus.*



## Sardoni (inčuni)

### *Slani sardoni*

Zalogo slanih sardonov v lesenih sodčkih lahko hranimo več mesecev in predstavljajo domačo zalogo ribe. Ulovljeni v večji količini, očišče- ni in zloženi v krožnih plasteh (ali glave ali repke skupaj), pokriti z morsko soljo, v katero smo vmešali nekaj trsnega sladkorja, počivajo v sodčku okoli dva meseca. Sodček zapremo z lesenim pokrovom, obteženim z večjim kamnom ali utežjo. Najbolje jih je vlagati ob polni luni med julijem in septembrom, v novembru so pripravljani. V času zorenja, ko solnica leze čez pokrov, mora biti ta ves čas prekrit z njo. Pred uporabo jih dobro operemo v vodi z dodatkom kisa in ponudimo z oljčnim oljem. V olju naj ne bi stali predolgo, ker dobijo grenak priokus.<sup>36</sup>

### *Slani sardoni s testeninami*

Slane sardone dobro operemo v tekoči vodi, jih osušimo in zalijemo z oljčnim oljem. Testenine/bigole, ki naj ne bodo prekuhane, ampak skuhane *al dente*, zabelimo z na olju popraženim česnom in mletimi mandlji. Dodamo sardone in ponudimo.<sup>37</sup>



<sup>36</sup> El mar de Piran, Paolo iz Pirana, str. 124.

<sup>37</sup> El mar de Piran, str. 49.

### *Sardoni v limoni*

Sveže sardone očistimo tako, da odstranimo srednjo kost (filet v obliki metuljčka) in jih zložimo v plasti: eno vrsto limone, eno vrsto sardonov. Vsako plast solimo in popoprano; postopek ponovimo dva- do trikrat. Nato položene plasti zalijemo z limoninim sokom, razredčenim z vodo (razmerje 1 : 2). Pustimo stati 24 ur. Preden jih ponudimo, jih obogatimo z oljčnim oljem. Uživamo jih lahko kar teden dni.<sup>38</sup>

---

38 Alen Pušpan. Ribiči priporočajo. Nova Gorica : KGZS 2014, str. 39.

## Pašera z ohrovtom

Morske plošče (*pašere*) so manj cenjene ribe od morskih listov, vendar enako okusne. V Tržaškem zalivu jih ni težko uloviti. Odlično se prilegajo dušenemu ohrovtu. Dušeni ohrovt (*verze sofegade*) so bile v mrzlih zimskih dneh pogosta prikuha različnim jedem. Na olju pocvrti čebuli z dodatkom *taca* se je na lističe narezan ohrovt dušil do mehkega. Po potrebi mu dolivamo jušno osnovo, vmes ga solimo in popoprano.

Dušeni ohrovt z ocvrtimi *pašerami* je bila običajna jed Koprčanov na adventni večer.



## Ribji brodet

V stari kuhinjski knjigi iz XIV. stoletja Anonima Veneziana (Fрати, ur. 1899) najdemo tudi enostavne recepte, kot je ribji brodet (*brodetto de pessi*), razširjeno jed v istrskih mestih. Vrst brodeta po načinu priprave in sestavinah je nešteto. Za Istro je značilen sipin brodet (sipe na brodet) in brodet z jeguljami (*bižatin brodet*). Benčani posebno obliko brodeta še vedno imenujejo *zuppa di pesce*, kar je v Istri prava ribja juha.

Brodet je bil sprva jed iz ostankov rib ali iz slabše vrste rib. Baje so vanjo v revnih družinah dajali kuhat celo morske kamne, porasle z algami (Pucer 2014, 18). Kakovost in posebnost okusa brodeta sta odvisni od ribjih sestavin, začimb in kuharskih skrivnosti. Pričevalka<sup>39</sup> je opisala dogajanje ob pripravi brodeta. Širša družina se je zbrala ob velikem kotlu ali loncu, kjer se je kuhala brodet iz več vrst rib in morskih rakov, morskega pajka in školjk, in vsi udeleženi, od otrok do starih staršev, so uživali v dobri družbi in brodetu s polento.

Nekaj podobnega brodetu je *čupin*. *Čupin* je juha, v kateri so se kuhale ribe z jušno zelenjavo, ki ji - ko so očiščene vseh kosti in kože - dodamo na oljčnem olju pocvrto čebulo, zalijemo z vinom, dodamo česen, peteršilj in paradižnik. Ko se juha zgosti, jo ponudimo s popečenim kruhom<sup>40</sup>.

### *Brodet iz morskega raka kosmača (gransiporo)*<sup>41</sup>

V Istri je najbolj razširjen brodet iz več vrst rib (orada, škarpena, ugor), rakovice, sipe ali lignja, škampov in školjk (klapavice, kaparocli), recept ima vsaka kuhinjska knjiga pod imenom solinarski ali dalmatinski brodet. Tu vam ponujamo recept brodeta iz morskega pajka ali kosmača (*gransiporo*).

39 Daniela Ipsa, Portotož.

40 El sal de Piran, recept Jole iz Portoroža, str.125.

41 El sal de Piran, recept Renate Fonda, Dragonja.

Morskega pajka skuhamo v jušni osnovi, dodamo lovorjev list in malo kisa. Po 20 minutah kuhanja ga ohladimo in izbrskamo iz oklepa, klešč in nog vse meso. Na oljčnem olju popražimo čebulo, dodamo rakovo meso, zdrobljen česen in peteršilj, paradižnik, sol in poper ter malo limoninega soka. Zalijemo z juho, v kateri se je rak kuhal, in kuhamo od 25 do 30 minut. Vmes dolijemo še kozarec malvazije in po potrebi zgostimo s krušnimi drobtinami. Ponudimo s polento.

*Brodet, istrsko-beneško narečje; ita., brodetto, juha.*

## Morske bogomolke (kanoče) v omaki<sup>42</sup>

Morske bogomolke živijo v lagunah v bližini obale, najdemo jih tudi v Piranskem zalivu. Meso znotraj njihovega oklepa ni veliko; poleti so skoraj prazne, bolj so polne okusnega mesa v jeseni in pozimi. Pripravljene v omaki so priljubljena jed mnogih ljubiteljev morskih rakov. Za njihovo uživanje morajo biti popolnoma sveže in velike od 15 do 20 cm.

Sestavine:

- ½ kg morskih bogomolk
- 1 strok česna
- šopek peteršilja
- kozarec belega vina
- žlica krušnih drobtin
- oljčno olje



Morske bogomolke pred pripravo očistimo, odstranimo jim glavice, izvlečemo črevo, odstranimo vse nogice in trebušne plavutke. Na olju na hitro popražimo sesekljan česen in peteršilj in dodamo očiščene morske bogomolke. Po nekaj minutah praženja jih zalijemo z belim vinom, solimo in popramo. Pokrite dušimo še 15 minut, dodamo malo krušnih drobtin ter še malo pokuhamo. Odlično se prilegajo k polenti. Morsko bogomolko jemo kar z rokami, okusno meso izsesamo iz njenega oklepa. Če bi že prej ta oklep odstranili, bi se notranjost razgubila v omaki.

*Kanoča, istrsko-beneško narečje; ita., canocchia. Lat. squilla mantis, morska bogomolka, vrsta raka.*

42 Agromin – Kmetijstvo manjšin, 2005. <https://agromin.kmeckazveza.com>

## Morski rak z rožmarinom

Mali morski pajek je rakovica, najbolj razširjena v Jadranskem morju, pogosto jo najdemo v poraslem in kamnitem istrskem priobalnem delu morja. V antični Grčiji so morskega pajka častili, danes je prava poslastica, saj je njegovo meso zelo okusno.

Po pričevanju<sup>43</sup> so otroci uživali ob čiščenju kuhanega morskega pajka, saj so lahko na skrivaj pokušali njegovo okusno meso. Več pričevalk je hvalilo njegov okus, kajti bil je pogostejše v loncu kot v sedanjem času. Recept za pripravo morskega pajka z rožmarinom je razširjen v severnem Jadranu.

Morskega pajka skuhamo v jušni osnovi, dodamo dva stroka česna in malo kisa. Po 10 minutah kuhanja ga ohladimo in izbrskamo iz oklepa, klešč in nog vse meso. Hrbtni del, izredno trd, lahko razbijemo s kladivom. Oljčnemu olju dodamo česen, vejico rožmarina in, ko se olje razgreje, še meso rakovice. Ob mešanju sestavine dušimo, dokler ni rakovo meso mehko. Na koncu dolijemo kozarec malvazije. Postrežemo z rezanci.

*Gransiporo, istrsko-beneško narečje; ita., granciporro; granso 'granchio'; cancer, lat. in poro 'paguro' (páguros.) gr.; skalnat rep.*



43 Daniela Ipsa, Portotož.



## Mušlji, mušoli ali noetove barčice *a scotadeo*

Oblika školjke spominja na ladjo, kar se odraža v njenem imenu. Svoj čas so ob istrski obali bili zarodi teh mehkužcev obilni. V 50. letih prejšnjega stoletja so jih po slovenskih obalnih mestih potujoči kuharski kramarji dušili na stojnicah in prodajali v posebnih lesenih skledicah za 10 jugolir. Tržaške prodajalke mušljev, *mušolere*, so bile zelo znane, cenjene pa so bile tudi piranske. Med vojnama je bil Piran znan po mušljih, *barakini* v Trstu pa so jih ponujali še v 70. letih prejšnjega stoletja. Zaradi bolezni so te školjke kasneje skoraj izginile, danes so še vedno zelo redke.

Najbolj razširjena je še vedno priprava mušljev na žaru / na gradeli, torej na odprtem ognju. Čisto poseben je način peke tega mehkužca na vroči plošči (*a scotadeo*) ali v litoželezni ponvi, kjer jih razporedimo v eno samo plast. Dolijemo malo vode in jih pokrijemo z mokro krpo. Dolžina peke je pomembna; predolgo na ognju postanejo precej trdi, prehitro odstavljani pa so vodeni in brez okusa. Pravi čas peke ugotovimo tako, da večkrat z dlanjo otipamo krpo; kadar je tako vroča, da se je ne moremo več dotikati, so mušlji pečeni. Postrežemo jih z rezino limone. Ustrezno pripravljene so prava poslastica. S svojim okusom nam ponudijo svežino morja v ustih – od skalnatih površin in alg morskega dna do grenkobe soli – in svežino morskih valov v burji.

Mušlji so bili pogosta jed ob vseh svetih (1. november). Gospodinje so delale celo polpete iz mušljev; nasekljani, povaljani v moki in cvrti so bili nekaj posebnega. Jedli so jih tudi na rdeče s polento. Rižota iz mušljev je odlična.

*Mušolo, istrsko-beneško narečje; ita., mussolo, mušl ali noetova barčica; lat. musculus, mišica. Školjka je ena sama mišica.*



## Pedoči na buzaro

*Pedoče*, narečno ime za užitne klapavice, lahko jemo vse leto. Če je morje čisto, so najboljše in najbolj polne v juliju in avgustu. Pedoči rastejo na stebrih pomolov, zidovih, plovkah in povsod, kjer se lahko hranijo s planktonom v morski vodi. Gojene klapavice rastejo v školjčičih, v mrežah in na vrveh plavajočih plovk, ki jih nastavijo gojitelji. V Slovenski Istri je v Sečovljah, Strunjanu in ob Debelem rtiču več kot dvajset morskih polj z gojišči. Zaradi pogojev pridobivanja te vrste školjk so izredno razširjene v istrski kulinariki, pa tudi povsod po Sredozemlju.

Školjke morajo biti pred pripravo zaprte, odprte zavržemo. Če je le za špranjo odprta, potrkammo nanjo z nožem in če je sveža, se zapre.

Sestavine:

- 1 kg klapavic
- oljčno olje
- 5 dl suhega belega vina
- ščepec soli, poper
- 4 stroki česna
- sesekljan peteršilj
- kruhove drobtine

V veliki litoželezni ponvi segrejemo olje s popraženim nasekljanim česnom in polovico sesekljanega peteršilja. Dodamo žlico drobtin, drugo polovico peteršilja in pol belega vina ter zmes zavremo. Dobro očiščene in skrtačene klapavice v posebnem loncu kuhamo nekaj minut, da se odprejo. Pomešamo jih z nadevom in posodo večkrat pretresemo ali premešamo, da se sestavine enakomerno razporedijo po školjkah. Pokrijemo in kuhamo približno 10 min, vmes dolijemo še preostanek vina. Po potrebi zalijemo z malo vode, v kateri so se kuhale. Če školjke predolgo kuhamo, postanejo žilave.

Tudi druge školjke (kaparoclje, mušlje, ostrige) lahko pripravimo *na buzaro*. Belo vino lahko nadomestimo z rdečim in damo jedi še po-

seben okus. Z dodatkom paradižnika »na rdeče« so školjke s polento odlična jed. Pripravljene školjke serviramo v segreti glineni skledi, jemo jih brez jedilnega pribora, le s prsti in z zgornjo školjkino lupino, s katero izluščimo meso iz spodnjega dela. V okusno omako namakamo kruh.

*Pedoči, tržaška govorica, pedoci; ita. cozze, mitili; klapavice, hrč. dagnji; busara, neznan izvor. 1. posebna oblika posode za pripravo hrane na barki, 2. busaria – prevara o okusu ob pripravi ribe s paradižnikom.*



## Hobotnica

Hobotnice, posebno tiste velike, ki dosegaajo tudi tri metre in več, se pogosto pojavljajo v srhljivih zgodbah kot strašljiva bitja. V pravljicah pa so tudi dobre hobotnice, take, kot je bila tista, ki je modro svetovala mavrični ribici, kako pridobiti prijateljice. V resnici so izjemna bitja, inteligentna in hitra. Hobotnica ne razmišlja le z glavo, pač pa tudi z lovkami. Za pobeg pred sovražnikom uporablja različne trike. Ta glavonožec je izredno staro bitje, fosil hobotnice so našli v bitju iz karbonskega obdobja (300 milijonov let pred našim štetjem) (Šprohar 2022).

Hobotnica izpod peke (*pod črepnjo*), v rižoti ali v solati so recepti za okusne jedi. Hobotnica se razlikuje od sip po trdoti mesa. Tudi po obliki je hobotnica drugačna od sipe, ima dve izbuljeni očesi in neke vrste kljun. Da se lahko prilagaja okolici, spreminja obliko in barvo.

### *Hobotnica s krompirjem pod črepnjo*

*Črepnja* (tudi čripnja) je zvonast lončen ali kovinski pokrov, ki ga položimo nad pekač z živili, pokrijemo z žerjavico in vročim pepelom. Poleg pokrova je tu še pekač (iz enakega materiala), trinožni podstavek za pekač in trikotna lopatica za žerjavico ali pepel. Črepnja izvira iz časov Ilirov (2000 let pr. n. št.), ki so jedi pripravljali pod pokrovom in niso sprejeli navade Rimljanov, ki so jih pripravljali v krušni peči. Ni dokazano, iz kakšnega materiala je bila izvorna črepnja, lončena ali kovana. Lončena izvedba je danes redkejša, predvsem zaradi občutljivosti materiala, zahtevnega za vzdrževanje. Zato so črepnje najpogosteje pločevinaste ali litoželezne, z nažlebljeno površino, ki zadržuje žerjavico/pepel. Črepnjo pred prvo uporabo pripravimo tako, da v njej vremo vodo z dodatkom soli približno 20 minut. Ko odlijemo vodo, jo osušimo, nato premažemo z jedilnim oljem.

Hobotnico ali sipo pod črepnjo pečemo s krompirjem in drugo zelenjavo (korenček, paprika, bučke, mlada čebula, česen idr.) brez dostopa zraka, zato pekača ne odkrivamo med peko. Preden pokrov

prekrijemo s pepelom, vsebino prelijemo z oljčnim oljem, solimo in popramo. Pri veliki količini sestavin dolijemo malo vode in kozarec suhega belega vina. Dišavnice, ki gredo zraven (rožmarin, timijan in lovorjev list), povežemo v majhen šopek. Pod črepnjo pečemo in dušimo zlasti meso, ribe in tudi kruh.

*Črepnja ima ime po izvornem lončenem materialu. Črepnja, čripnja (primorsko), pekva (belokranjsko), tudi peka, lopiž, padela (hrvaško)*



## Sipe

*Sipe z blitvo (sipe z bledešem)*

Sipe so lovili ribiči s posebnimi vršami. Pogosto so sipe lovili tudi prebivalci obmorskih mest, še posebno mlajši. Z lučjo jih je mladež priklicala k pomolom in tam so jih lovili s harpuno (*fosino*). Sipe, pripravljene z zelenjavo, so bile priljubljene tudi med kmečkim prebivalstvom. Stara istrska jed, ki ponuja zelenjavo z ribo, obmorsko kuhinjo združuje z zaledno. Združevanje blitve s sipo je torej odraz povezovanja morja s kopnim.

Nabrano zelenjavo z domačih vrtov so Šavrinke v mestih zamenjale za sipe in pripravljale to izvirno istrsko jed. Sipe so namreč pripravljale z različnimi vrtninami glede na letni čas (*bledeš/blitva*, *špargal*/šparglji, *biži/grah*). Ko je bila sipa z blitvo pripravljena, se je v polento naredilo vdolbino in vanjo zlilo pripravek, tako da je polenta vpila sipo in njeno omako.

V severni Istri so bile sipe z mladim grahom tudi priljubljena jed. Mladi grah in druge vrtnine so gojili v zaledju predvsem zato, ker je bilo povpraševanje po zgodnji zelenjavi v mestih zelo veliko.

Sestavine:

- 1 kg očiščenih sip
- ½ kg mlade rezane blitve
- šopek divjega koromača
- 1 čebula, 1 strok česna
- sol, poper
- oljčno olje

Sipe očistimo, jim odstranimo črnilo in jih narežemo na srednje velike kose. Dodamo jih na olivnem olju prepraženemu sesekljanemu česnu in narezani čebuli. Ob mešanju jih pražimo nekaj minut, dodamo malo vode in jih skuhamo do mehkega. Dodamo blitvo in koro-

mač, ki smo ju pred tem poparili v vroči vodi. Posolimo in popramo, pokrijemo in pustimo, da se jed skuha v lastni sopari. Postrežemo s polento.

*Bledeš, primorsko narečje, bleta, lat. – bietola, ita., mehak.*

### *Dušene sipe (sepe sofegade)*

Podobno pripravimo dušene sipe, le brez zelenjave. Dušene na oljčnem olju s česnom in čebulo in skuhane do mehkega zalijemo s kozarcem malvazije, dodamo krušne drobtine, ki omako zgostijo. Postrežemo s polento.







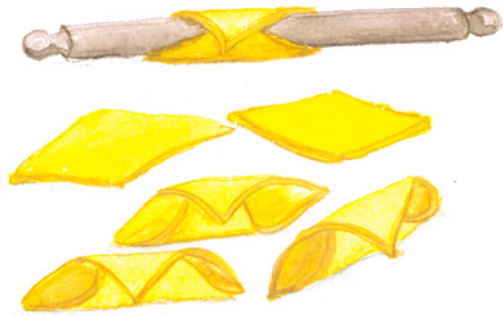
## Testenine, prikuhe in jajčne jedi

Zgrešeno je predvidevanje, da je Marco Polo prinesel recept za špagete s Kitajske. Italijanske testenine izvirajo iz etruščanskih časov, Etruščani so jih razvili iz grškega recepta testenin (Pucer 2014, 46). V preteklosti niso bile vsakdanja jed, hišne testenine so zamesili ob praznikih in posebnih priložnostih, kot na primer k poročnemu kosilu (Bogataj 2021, 105). Danes so precej pogosto na krožnikih, testenin je več vrst, iznajdljivi kuharski mojstri vsakič na novo izumljajo njihovo obliko in sestavo. V Istri so med testeninami najbolj razširjeni rezanci (*lasanje*), krpice (*bleke*), *fuži* in debelejši črvičasti špageti (*bigoli*). Bigole in fuže domače proizvodnje z različnimi omakami dobite v nekaterih istrskih gostilnah ali v zaselkih pod Kraškim robom.

### Fuži<sup>44</sup>

Sestavine:

- 1kg moke
- 4 jajca
- mlačna voda po potrebi



Na delovno površino stresemo moko, vanjo naredimo jamico, v katero dodamo žvrkljana jajca. Vodo dolivamo po občutku in med gnetenjem zamesimo gladko, a trdo testo. Pred oblikovanjem fužov pustimo testo počivati okoli 30 minut. Zmes razvaljamo s pomočjo posebnega valjarja (*bigolaro*) v zelo tanko testo, nato ga prerežemo

44 Recept Alice Tripar, Belvedur.

po dolgem in počez tako, da oblikujemo kvadratke (približno 3 x 3 cm). Nasprotna vogala kvadratkov prepognemo proti sredini, konici pritisnemo skupaj, da se zlepi. Polagamo jih na pomokan prt. V zračnem prostoru naj se sušijo dan in pol. Kuhamo jih 8 minut, med kuhanjem jih večkrat premešamo. Fuže postrežemo bodisi z mesom (kurji *žgvacet*), z naribanim parmezanom ali gobami, s šparglji in pršutom kot tudi z ribami, še posebej s slaniki.

V sorodnih receptih priporočajo v postopku gnetenja testa dodati sol in nekaj žlic oljčnega olja. Naša pričevalka<sup>45</sup> priporoča, da se raje kot olje vmesi v testo več jajc in kuha fuže v slanem kropu.

Za sladokusce so fuži s tartufi. Gomolj tartuf, imenovan tudi kuhinjski dragulj, raste v koprskem zaledju od Črnega Kala vse do doline reke Dragonje. Lokacije rastišč tartufov so strogo varovana skrivnost, saj na trgu dosegajo visoke cene. Rastejo na nadmorski višini približno 600 metrov, dozorevajo konec avgusta in zorijo vse do decembra. Nekoč so tartufe iskali s prašiči, danes pa to počnejo s psi, ki so posebej izurjeni za iskanje.

Tartuf se uporablja kot začimba v omakah, mesnih jedeh, testeninah in marinadah. *Tartufada* je oljčni namaz s posušeni in naribanimi tartufi. S fuži se uporablja na sveže nariban beli tartuf. Alice iz Belvedura svetuje, da v vroče fuže dodamo maslo, malo kisle smetane, precej naribanega parmezana in nariban črni (ali še bolje beli) tartuf.

*Fuži, istrsko-beneško narečje; ita. fusilli; lat. fusus, vreteno.*

---

45 Alice Tripar, Belvedur.

## Brovada

*Brovada*, stara kmečka jed iz repe ali pese, je prišla v Istro iz Furlanije. Njeno pripravo povezujemo s stiskanjem grozdja refoška. Očiščeno peso v gomoljih damo kisati za dva meseca v tropine refoška. Naribano jo pripravimo s polento in ponudimo v času kolin. Preprosteje bi lahko bilo naribano peso zaliti z refoškom, kar bi dalo okus, podoben brovadi. Brovado po starem receptu se v domači istrski kuhinji le redko pripravi (Pucer 2014, 20). Večinoma je peso zamenjala repa, prav tako kisana v tropinah refoška.

*Brovada*, istrsko-beneško narečje, ita. *rava garba*; *kisla repa*.



## Fritaje, fritalje

Jajca so sestavina ali osnova številnih jedi. V istrskih kmečkih družinah so bila jajca tudi vir zaslužka, saj so šavrinske ženske – jajčarice nosile jajca v Trst in jih prodajale svojim stalnim odjemalcem. Fritaje iz jajc so hitro pripravljene, dodajamo jim različne sestavine. Zdravilna zelišča z jajci *erbe per ovi* so imenovali rastline za pripravo spomladanskih fritaj, ki so izredno zdravilne. Običajno so bile to koromač, (poprova) meta, melisa, rman in navadni vratič.

Fritaje so mesne, še pogosteje pa zelenjavne. Spomladi, ko je na vrtu več vrst zelenjave, so pogosto večerni obrok. Priljubljene so fritaje z divjimi šparglji, divjo blitvo, regratom, z osočnikom, z jurčki, tudi z mlado koprivo in koromačem. Prava poslastica je fritaja s tartufi. Mesne fritaje s klobaso ali koščki pršuta so dobra večerja, še boljša, če jo prelijemo z refoškom. Pustna fritaja je bila iz jajc, ki so jih v pustnih dneh nabrali našemljeni otroci. Konec aprila ali okoli 1. maja se v Istri vrstijo prireditve, na katerih se ponuja *fritaja s špargo*: v Pomjanu nad Koprom na Špargefestu, v Gračišču in v domačih gostilnah. V Pomjanu so do nedavnega pripravljali največjo fritajo s šparglji in panceto. Leta 2012 so jo pripravili iz toliko jajc, kolikor je bilo let.

Branjevke na tržnicah istrskih mest vračajo v svojo ponudbo peske (poganjki mladega rdečega česna) in s tem spet spodbujajo pripravo istrske fritaje s peski. Peski naj bi dobili ime zaradi podobnosti s pasjimi repki. Fritaji s peski dodamo slanino (panceto) ali koščke pršuta.

*Fritaja, istrsko-beneško narečje; ita. frittata, cvrtje.*

### Fritaja z osočnikom

Osočnik je slanuša, to je rastlina, ki raste na slanih tleh. Solinarji so jih poznali več vrst (*erbete*, *romanini*, *sburioni*); sveže nabrane so skuhati, začiniti in jedli z ribami. Navadni osočnik (*salicornia europea*) je v sklopu krajinskih parkov Sečoveljske soline in Strunjana zaščiten. Zato mlade poganjke nabiramo drugje – ob morju, kjer so tla bolj peščena.

Osočnik operemo in ga kuhamo tako, da vodo večkrat zamenjamo, vse dokler rastlina ne izgubi izrazite slanosti. Kuhanega osmukamo, odvržemo spodnje, olesenelo steblo, ga narežemo in pocvremo na olivnem olju. Dodamo stepena jajca in mladi sir.





## Močnate jedi

### Nákelda

Nákelda (*nádava, nádova*) naj bi bila pristna jed Slovenske Istre (Pucner 2014, 42). Pekli so jo ob veliki noči ali teden dni po njej (*mali vezom*, mala velika noč) iz ostankov pince in starega kruha. Sestavine so se lahko razlikovale, odvisno od tega, kaj je od praznikov ostalo in kaj je bilo gospodinji na voljo.

Naribanemu staremu kruhu in koščkom pince dodamo jajca, nariban ovčji sir, poper in sol, olje in šetraj. Bolj bogati nakeldi dodamo panceto ali pršut. Zalijemo s kokošjo juho in zgnetemo gosto zmes. Oblikujemo večje njoke ali štručke. Jih povaljamo v moki in skuhamo v kokošji juhi ali slanem kropu. Ko priplavajo na površje, so narejeni. Maso lahko tudi zvijemo v debelo štruco in zavito v laneno krpo skuhamo kot kuhane štruklje.

V slajši izvedbi pregneteni masi kruha, pince in jajc dodamo rozine, naribano limono ali pomarančo. Skuhane svaljke zabelimo s stopljenim maslom in drobtinami.

### Panada

Preprosta, a nasitna jed, ki so jo včasih otroci imeli radi. Nekaj rezinam starega kruha dodamo 1–2 žlici oljčnega olja in zalijemo z vodo. Kuhamo v glineni posodi tako dolgo, da voda povre in nastane gosta zmes. Dodamo ščepec soli in malo sladkorja. Ko se na notranji steni posode naredi skorja, je jed gotova.

*Panada, panata, romanski jeziki, 1. juha iz prekuhanega kruha, 2. iz kruha oblikovana posoda z različnimi polnjenji.*

## Šopa, supa

Spoštovanje do kruha je prastaro; kruh je bil svetost in merilo dobrega, žito pa je bilo tudi plačilno sredstvo. Delil je ljudi na bogate in revne. Slednji so ga hranili do zadnjega koščka in od ostankov pripravljali različne jedi. Šopa (*supa*) je stara istrska jed iz kruha, vina in oljčnega olja.

### Šopa z jajci, sladkorjem in refoškom

Dva dni star kruh narežemo v rezine, jih namočimo v mleku in povaljamo v stepenih jajcih. Ocvremo jih z obeh strani v oljčnem olju, da lepo porumenijo. Položimo jih na krožnik, posujemo s sladkorjem in prelijemo z nekaj žlicami refoška.

### Pečena šopa

Na robu štedilnika popečemo kruh, da postane hrustljiv. Položimo ga v skledo, zalijemo z oljem in vinom (refoškom). Pomaga pri bolečinah v trebuhu.<sup>46</sup> Tudi na sploh naj bi bila istrska šopa z refoškom zdravilna. Ljudski pregovor ji pripisuje kar sedem vrlin: *La sopa ga sete vertu: la fa alti e grassi, bianchi e rossi, la fa digeri, la calma la bile, la fa ben dormi.*<sup>47</sup>

### Fižolova šopa

Fižol skuhamo v slani vodi do mehkega. Rezine starega kruha prelijemo z vodo, v kateri se je kuhal fižol, čeznje stresemo fižol, zabelimo z oljčnim oljem, po želji dodamo še malo popra.

46 OŠ Gračišče, 1986.

47 (Istrska) supa ima sedem vrlin: z njo postanemo visoki in debeli, beli in rdeči, pomaga nam dobro prebaviti, pomiri žolč in zagotavlja dober spanec. (Forlani, 2014)



## Istrska supa

### Sestavine:

- liter dobrega istrskega refoška
- 2 jušni žlici ekstra deviškega oljčnega olja,
- 2 jušni žlici sladkorja
- ščepec popra
- doma pečen kruh

Domači kruh narežemo na rezine, debele približno en centimeter, in jih močno opečemo na pravem ognju (na primer na žaru). V glineni bokal vsujemo sladkor in poper ter dodamo olje. Vse skupaj zalijemo z nekoliko segretim refoškom in dobro premešamo. Rezine kruha še vroče namočimo v vino in jih potopimo z žlico. Specialiteto tradicionalno postrežemo kar v skupnem bokalu, iz katerega se v dobri družbi zajema z žlico.

*Supa, hrv. supati, namakati kruh v tekočino/vino; soupe, fran. juha.*



## Polenta

Polenta je naslednica antične jedi iz grobo zmletega žita (*poltos*, gr. kašasti močnik). Ko še niso poznali koruze, so jo kuhali iz pšeničnega zdroba. V 16. stoletju je koruza prinesla v Evropo spremembo krmljenja živali in prehranjevanja. Koruzna polenta (*palenta*) naj bi prišla v Istro iz Furlanije. Tako v Furlaniji kot tudi v Istri, pa tudi na Vipavskem so jo kuhali iz koruzne moke v bakrenih kotličkih na odprtem ognju od tri četrt do eno uro. Včasih so jo jedli vsak delavnik tudi dvakrat, za zajtrk in večerjo.

Zvečer se je zbrala družina okrog ognjišča in čakala, da bo polenta skuhana. Dokler kmečke hiše niso imele *spahnjencev* (zunajni dimnik kot odvod za dim iz ognjišča), je bilo ob slabem vremenu v *kužini* – kot edinem skupnem prostoru v hiši – precej zadimljeno, vendar toplo. Polento so mešali na vročem ognju s polentarjem, posebno leseno kuhalnico, na koncu so jo zabelili z žlico svinjske masti ali oljčnega olja. Rezali so jo z nitko na srednje velike kocke na leseni deski. Otroci so se veselili skorje, ki se je posušena luščila od dna kotlička.



Da je v Istri polenta bila zelo razširjena priča ljudski pregovor: *Duto el mondo se lamenta, co xe cara la polenta.*<sup>48</sup>

V času kolin so na kmetih pripravljali tudi krvavo polento. Na svinjski masti ocvrti čebuli so dodali svinjsko kri ter na zmernem ognju kuhali, dokler ni zmes zavrela. Vmešali so jo v polento ali jo ponudili ob njej.<sup>49</sup>

Krompirnica ali krompirjeva polenta je jed iz mehko kuhanega krompirja, ki mu – potlačenemu – dodamo koruzno moko, oljčno olje ali mast. Če želimo okusno in lahko večerjo, ponudimo s krompirnico kuhane poljske artičoke, posute s česnom, sesekljanim peteršiljem in oblite z oljčnim

oljem. Različne jedi, zelenjavne, ribje ali mesne, ki jih postrežemo s polento, vlijemo v luknjo v njeni sredi, da se vpijejo vanjo in jo naredijo okusnejšo.

*Polenta, lat. pulmentum, obara.*

48 Ves svet se pritožuje, ko se podraži polenta. (Forlani, 2014)

49 Marija Šavle Gradin, Iz zapisa OŠ Gračišče, 1986.



## Mesne jedi

Vsakodnevno prehrano v istrskih ribiških družinah je zaznamovala ribja hrana. Prazniki in nedelje pa so bile namenjene mesu – mesni juhi, zelju ali drugačni prikuhi, mesu iz juhe s hrenom ali klobasam. Nedeljsko ali praznično jed je spremljala pinca. Te so gospodinje pripravljale ob četrtnih, označile z žigom in pekle v skupni peči. Čeprav je cela hiša dišala po pinci, se je do praznika ni smelo pokusiti. Zato je bila v razočaranje družine ponujena že precej suha in manj dišeča.<sup>50</sup> Druženje širše družine ob praznikih in nedeljah je bilo pogosto in priljubljeno; po obedu so se moški usedli k partiji kart, ženske pa so v drugem prostoru ali v letni kuhinji obnovile novice tedna.<sup>51</sup>

Mesne jedi so bile na kmečkih mizah pogostejše ob zakolu prašiča, ob praznikih in praznovanjih. Ocvirki in mast so bili poleg oljčnega olja najpogostejša zabela. Za porabo čez leto so hranili sušeno meso. Posamezne jedi so spremljale nekatere praznike: za binkošti sušeni svinjski jezik s polento, koromačem in blitvo, za koline pa rdečo polento z ocvirki. Meščanska kuhinja in še pred njo kuhinja istrskih plemenitašev je poznala vseh vrst mesnih jedi (govedina, perutnina, drobnica in divjačina). *Castradino*, jed iz osoljenega, sušenega in dimljenega koštrunovega mesa z ohrovtom (*vrzotami*) kot prikuho, je prišel na mizo ob prazniku sv. Marije Zdrave (*Maria della Salute*, 21. november) (Rogoznica 2021, 65).

50 Ondina Lusa, Piran.

51 Fulvia Zudič, Piran.

## Istrske klobase

Srednjeevropska kulinarika ponuja več vrst klobas, nekatere nosijo tudi zaščito izvirnega porekla (kranjska klobasa). Njihovo poreklo se lahko tudi pozabi in klobasa pridobi splošno poimenovanje, kot na primer *luganega*, v tržaškem narečju klobasa, je izvirno *lucanica*, klobasa iz Lukanije. Značilna za istrske klobase je njihova priprava: narezane koščke svinjskega mesa, pomešanega s soljo, poprom in nasekljanim česnom, so popražili v ponvi, preden so maso tlačili v tanka svinjska čreva. Malo odimljene, tudi z dimom vejic brinja, so klobase sušili na burji oziroma v vetrovnem prostoru (Pucer 2014, 32).

Klobase lahko pripravimo pečene, kuhane v vinu, dodamo v fritajo, jih jemo s polento, narezane suhe klobase ponudimo z ovčjim sirom in črnimi olivami. Klobase z ohrovtom so jedli že v srednjem veku, bila je to cenjena jed beneških dožev in oglejskih patriarhov. Po starem receptu se je ohrovt dušil skupaj s klobasami, po novem se klobase popečejo posebej. Ko so pečene, jih dodamo k dušenemu ohrovtu in polijemo z mastjo, v kateri so se pekle.



## Polenta s šugom/žgvacetom od petelina<sup>52</sup>

Perutnino, ki se prosto pase okoli hiše, je mogoče še danes videti v istrskih vaseh. Petelinje meso je sicer nekoliko bolj čvrsto, vendar tudi bolj okusno.

Sestavine:

- meso manjšega petelina
- 2 čebuli, 4 stroki česna
- 4 srednje zreli paradižniki
- oljčno olje
- 1 žlica moke
- 1 dl belega vina
- 2 stebli zelene
- ščepec majarona, bazilike
- sol in poper



Za golaž (*šugo*) očiščenega petelina narežemo na manjše kose in jih ocvremo na oljčnem olju. Ko so na obeh straneh popečeni, jim dodamo nasekljano čebulo in strt česen, sol, poper in dišavnice. Šugo zalijemo z malo vode. Ko se meso zmehča, vmešamo žlico moke in kozarec belega vina. Meso mora biti med kuho prekrito s tekočino, zato po potrebi dolijemo še malo vode. Kuhamo na majhnem ognju, dokler ob mesu ne nastane gosta omaka. To nedeljsko jed postrežemo s polento.

*Istarski žgvacet, hrv. golaž, izključno iz kokoši ali petelina.*

52 Flavia Forlani. Agromin – kmetijstvo manjšin, 2005. <https://agromin.kmeckazveza.com>

## Svinjska drobovina, jezik in možgani

V Istri so v preteklosti pri vsaki kmečki hiši redili enega do dva prašiča, da so se oskrbovali z mesom in mastjo. Od prašiča so porabili prav vse. Poleg sušenega mesa, krač in stegen za pršut, klobas in pancete so porabili v prehranske namene tudi drobovino, svinjski jezik in možgane. Svinjska pljuča (*koradela*) in svinjska jetra so pripravili s polento, ledvice v omaki, svinjski jezik s koromačem in blitvo, svinjske možgane z jajcem – vse vrste jedi, ki jih danes le redko pripravljamo. Drobovina je danes nasploh malo cenjena, razen telečjih jetrc.

### *Svinjska koradela s šalšo*

Paradižnikova mezga (*šalša, salsa di pomodoro*) je italijanski gastronomski izum. V letu 1773 najdemo prvi zapis recepta za salso Vincenza Corrada, filozofa in gastronomoma neapeljskega dvora. Kmalu zatem je *salsa all'italiana* (paradižnik z baziliko, česnom in oljčnim oljem) osvojila evropske kuhinje zaradi svoje aromatičnosti, hitre priprave in široke uporabe k različnim jedem. Z beneškimi recepturami je prišla tudi v Istro.

V avgustu je paradižnik v Istri najbolj zrel in najprimernejši za šalšo. Olupljen paradižnik brez semen narežemo na koščke in ga kuhamo na zmernem ognju ob neprestanem mešanju. V šalšo po istrsko paradižniku poleg bazilike in česna dodamo še zeleno in čebulo. Ko je kuhana, odlijemo vodo, pasiramo in stisnemo v gosto zmes. Nalijemo jo v kozarce, na vrh dodamo malo oljčnega olja in list sveže bazilike.

Koradelo, pljuča drobnice, operemo odstranimo sapnik in kuhamo približno pol ure, da se zmehča. Kose pljuč narežemo na manjše koščke ali rezine. Položimo jih na vroče olje, v katerem smo z moko zarumeneli čebulo in sesekljan česen, dodamo šalšo, sol, malo vode in poper in kuhamo ob zmernem ognju še kakšnih 20 minut. Ponudimo s polento.

*Koradela, istrsko-beneško narečje; ita. coratella, drobovje drobnice.*



## Slaščice

Preprosto prebivalstvo si vse do 19. stoletja ni privoščilo slaščic. Slaščice kot sestavni del obroka so v preteklosti ločevale premožne od preprostih družin, torej so imele socialno konotacijo. Po pojavu trsnega in pesnega sladkorja (1747) se je priprava slaščic razširila, sladkor iz pese je bil dostopen tudi preprostim družinam (Pokorn 2009, 77). *Buzzolai*, *pinza*, *ravioli fritti* so slaščice, opisane že v receptih družine Madonizza iz leta 1829. Po razpadu Napoleonovega imperija in Ilirskih provinc se je vpliv beneške kuhinje s pripravo slaščic tudi v Istri preusmeril v avstrijske recepture (ocvrta ravioli, vlečeno testo, torte in kreme) (Rogoznica 2021, 72–75).



## Buzolai

*Buzolai* so domači piškoti v obliki obročkov. Kvašeni, manjši ali večji, so bili pogosta slaščica na porokah, zato so povezani s šegami iz preteklosti. Ženin in nevesta naj bi si delila veliki buzolaio in s tem dokazala skupno pot družine. Zanimivo, da Valvasor to istrsko šego veliko poprej opisuje nekoliko drugače. Starešina naj bi okroglo pogачo ali kolač vrgel ženinu v glavo, da se razleti na drobne kosce. Ob tem naj bi govoril: »Vsi dobri časi, ovi najbolji!« (Valvasor 1689, 143) Tudi kasneje so buzolai predstavljali blagostanje, zato so jih pripravljali ob praznikih. Za praznik sv. Blaža, 3. februarja, jih v Grožnjanu (Hrvaška Istra) še vedno pečejo.

Pripravljali so jih ob birmah in porokah. Pregovor v obliki rimarije to potrjuje:

*O beato busola,  
bel anel insucara,  
che se a cresima i lo ciama,  
i novisi se lo brama.*<sup>53</sup>

Istrski in dalmatinski buzolai se v recepturi lahko razlikujejo, testo pa je večinoma podobno testu pince. Recept, ki ga posredujemo, je sicer sodobnejši, vendar se bistveno ne razlikuje od recepta iz zvezka družine Madonizza. Tam so količine za pripravo v fundih (dunajska libra, 0,560 kg). Po starem receptu bi iz 5 fundov moke (2,8 kg), enim fundom sladkorja (0,56 kg), eno libro (0,52 l) olja in kvasom pripravili kar šestdeset buzolajev. Zanimiv je nasvet iz tega zvezka za ugotavljanje, ali so kolači dovolj vzhajani. Enega potopimo v toplo vodo, če plava, je pripravljen za peko.

.....  
<sup>53</sup> Blažen bodi, o kolaček, lep sladkorni prstanček; če na birmi po njem kličejo, si ga na poroki zaželiyo. (Forlani, 2014)

Sestavine:

- 500 g moke
- 100 g sladkorja
- 75 g masla
- naribana lupinica limone
- 25 g kvasa
- 1/2 kozarca suhega belega vina
- malo tople vode
- sladkorna sipa

V topli vodi, ki smo ji dodali peščico moke, namočimo kvas. V to mehko zmes dodamo žličko sladkorja, ščepec soli in vse skupaj rahlo pomešamo z leseno kuhalnico. V pol ure se zmes kvasa podvoji. Na delovno podlago nasujemo moko, v sredino naredimo jamico in vanjo vlijemo kvas, sladkor in naribano limonino lupino. Med gnetenjem testa prilivamo vino, dokler ne popije vse moke. Pustimo počivati dve uri, da naraste, in iz njega naredimo štiri malo večje kolače ali več manjših. Pečemo jih v pečici pri 170 stopinjah približno 20 minut. Če se nam kolači zdijo premehki, jih pokrijemo z laneno krpo in jih naslednji dan pogrejemo za nekaj minut v pečici, posujemo s sladkorjem in ponudimo. Okusna in mehka sladica!

*Buzolaio, istrsko-beneško narečje, buso; ita. bucco, luknja.*



## Figovo pecivo in sladica

Figi ali smokvo uvrščamo med najstarejše subtropske sadeže. Njena domovina je Sirija, njen opis pa najdemo v najstarejših zapisih Svetega pisma. Znanih je čez tisoč vrst fig, pri nas jih raste okoli dvajset vrst. Včasih so na kmetih za popoldansko malico jedli fige s kruhom (Pucer 2019, 97). Pričevalka se spominja, kako so doma pazili, da jih otroci ne utrjajo, dokler popolnoma ne dozori. Za sušenje morajo ostati fige čim dlje na drevesu.<sup>54</sup>

S figami ali smokvicami je povezano ime gručaste vasi na samem Kraškem robu z imenom Smokvica. Prvič so Smokvico omenjali že leta 1028, ko je bila podarjena oglejskim patriarhom. Dragulj vasice zagotovo predstavlja Bržanova domačija iz 16. stoletja, ki je izjemno lep primer istrske vaške arhitekture in je ena od stotih najlepših domačij na Slovenskem. Vsako leto se v vasi ob dnevu svete Magdalene (23. julij) organizira *Šagra kur en bot* in ponuja tudi slaščice iz fig.

### Figov hlebček

Zrele fige posušimo na leseni deski, suhe fige narežemo in jih zgnemo z malo mošta iz belega grozdja. Dodamo malo rozin in zmletih mandljev. Gosto maso položimo na lesen krožnik, na katerega smo zložili liste lovorja, in ga z njimi tudi prekrijemo. Figov hlebček sušimo na soncu najmanj teden dni. Obstojen priboljšek hranimo na hladnem, režemo ga na koščke in ponudimo kot sladico. Figovo maso lahko oblikujemo tudi v kroglice (*figove balce*).

Iz fig lahko delamo marmelado; lahko jih tudi namočimo v refošku. S klinčki, cimetom in lovorjevim listom so po dveh dneh, ko so vpile refošk, odlične.

---

54 Fulvia Zudič, Piran.

### Figov kruh ali kruh z oljkami<sup>55</sup>

#### Sestavine:

- 1 kg bele moke
- 5 dl tople vode
- žlica soli in žlica oljčnega olja
- 5 dag kvasa
- žlička sladkorja
- 25 dag črnih vložnih oljk ali posušenih fig

Zdrobljen kvas posujemo s sladkorjem, prilijemo mlačno vodo in pustimo na toplem, da vzhaja. V večjo posodo ali kar na mizo stresemo približno  $\frac{3}{4}$  moke in v sredino kupčka naredimo luknjo. Vanjo stresemo sol, zalijemo z vodo in dodamo še olje. Dodamo izkoščičene oljke ali na koščke narezane fige. Z roko zmes narahlo pomešamo, dodamo še vzhajani kvas. Začnemo mesiti, dodajamo tudi preostalo moko in mesimo tako dolgo, da postane testo primerno gosto in se ne lepi več na roke. Testo pokrijemo in ga pustimo, da vzhaja približno 30 minut. Vzhajano testo ponovno pregnetemo in oblikujemo v štruco ali več manjših štručk. Pustimo vzhajati še 20 do 30 minut.

Medtem segrejemo pečico na približno 150 °C. Preden damo vzhajane štručke v peč, povečamo temperaturo pečice na 200 °C. Ko je kruh pečen, pečico ugasnemo, kruh pa pustimo še nekaj časa v njej. Vzamemo ga iz pečice in ga pokrijemo s prtom, da se ohladi.



55 Janez Bogataj (2021, 102).

## Fritole

Fritole poznajo v Istri iz beneških časov. Cvrtje se je namreč razširilo v času Marca Pola (13.–14. stoletje). Fritole najdemo med recepti za sladice družine Madonizza (1829) ob kremah in pudingih, kar nam omogoča sklepati o srednjeevropsko-habsburški kuharski tradiciji.

Fritole, poznane tudi kot miške, so razširjena pustna jed v Sredozemlju. Obstaja več receptov. Svojevrsne so piranske fritole, pripravljajo jih iz jedilne buče, jabolk, rozin, mandljev, naribane čokolade, pinjol.<sup>56</sup> V Istri obstajajo tudi slane fritole z dodatkom narezanih slanikov, ki se prilegajo h kozarcu malvazije.

### *Piranske fitole*

Sestavine:

- 1/2 kg jedilne buče
- 1/2 kg jabolk
- 100 g mletih mandljev
- 100 g narezanih suhih fig
- 100 g rozin, namočenih v rumu
- 100 g naribane čokolade
- naribana limonina lupina
- peščica nasekanih pinjol
- vaniljev sladkor
- sladkorna sipa
- sol, moka po potrebi
- kvas in olje za cvrtje

---

<sup>56</sup> Fulvia Zudić, Piran.

Ločeno kuhamo kocke buče in narezana jabolka v malo vode. Ko se voda pokuha, sestavini združimo, zgnetemo in dodajamo toliko moke, da se zmes zgosti v mehko testo. Kvas dodajamo po želji. Med gnetenjem dodajamo ostale sestavine: sladkor, čokolado, rozine, suhe fige, limonino lupinico, mandlje in pinjole. Z žlico polagamo testo v vroče olje in fritole ocvremo z obeh strani. Polagamo jih na laneno krpo ali papir, da se olje odcedi. Nekoliko ohlajene posipamo s sladkorjem.

*Fritole, istrsko-beneško narečje, tudi fritule, fritle; ita. fritto, cvrtje.*



## Hroštole

*Hroštole* so hrustljivo, kvašeno ali nekvašeno cvrto pecivo. Težko bi rekli, da so hroštole izvirna istrska jed. Po sorodnem imenu ali podobni vsebini jih najdemo v Vicenzi (grostoli), Bologni (sfrappole), Milanu (bugie), Piemontu (chiacchiere) in še kje. Ker gre vendarle za različne priprave in delno dopolnjene sestavine, lahko trdimo, da so hroštole tudi istrska lokalna jed. Obstaja več vrst receptov. Za hroštole ima vsaka istrska kuharica svoj recept. Pecivo se pripravlja skozi vse leto, najpogosteje v pustnem času.

Glavne sestavine so bela moka, jajca, sladkor, sol, maslo, sladkor za posipanje in limonina lupina. Testu se lahko dodaja belo vino, žganje ali rum. V moko naredimo jamico in vanjo dodajamo ostale sestavine, vse dobro zgnetemo, ko je dovolj trdo umešeno in gladko, ga razdelimo na več kepic in iz vsake razvaljamo tanko plast testa, iz katerega narežemo trakove. Te oblikujemo v vozle, kite, pentlje, zvitke. Hroštole ocvremo v vročem olju, ocvrte na obeh straneh posujemo s sladkorno sipo.

*Hroštole, kroštole, istrsko-beneško narečje – crostoli. ita.; crusta lat., skorja, skorjica.*



## Pandoli

Piškoti z imenom pandoli so dobili ime po stari antični igri *pandolo*, zelo priljubljeni v istrskih mestih, še posebno v Kopru in Piranu. *Pandolo* je športna igra, katere začetki glede na zgodovinske vire segajo že v rimske čase, velja pa tudi za predhodnico bejzbola in kriketa. Tradicionalna istrska igra je hkrati družabna prireditev in športno tekmovanje. Nasproti si stojita ekipi, vsaka s po tremi igralci. Ekipi tekmujeta med seboj v osvajanju ozemlja. Cilj igre je ošiljeno leseno paličico (pandolo) spraviti čim dlje od začetne točke in si s tem prisvojiti čim več ozemlja. Pandolo igralci odbijajo proti zelenemu cilju z leseno palico oz. *macom*. Do šestdesetih let prejšnjega stoletja so jo igrali predvsem otroci in mladina na ulicah ter trgih istrskih vasi oziroma na paši, danes pa predstavlja pomemben del naše zgodovine. Leta 1993 se je začelo organizirano obujanje stare otroške igre. V čast sv. Nazarija, patrona mesta Koper, se turnir odvija vsako leto 20. junija. Od leta 2013 je igra tudi vpisana v register žive kulturne dediščine.

Igri v čast so nastali piškoti, valjaste ali cilindrate oblike, ki spominjajo na ploščico iz te igre. V preteklosti so jih jedli namočene v kavi: »*In tel'café se smoia i pandoli.*« (Pucer 2014, 12)

Sestavine:

- 800 g moke
- 150 g masla
- 80 g sladkorja
- 3 jajca
- pol kozarca mleka
- 10 g kvasa
- ščepec soli



Kvas stopimo v malo mlačnega mleka, v katerega smo stresli tudi dve žlički moke. Pripravljeno zmes pomešamo in pustimo, da se kvas »dvigne«. V sredino kupčka moke naredimo luknjo in vanjo vlijemo tri jajca; žvrkljali smo jih v posebni skledici in jim dodali stopljeno maslo. Dodamo še ščepec soli in sladkor, po želji tudi nekaj semen divjega koromača. Z rokami zamesimo trdo gladko testo. Zgneteno oblikujemo v primerno debelo klobaso in jo razrežemo v 10 cm dolge kose ter pustimo, da malo vzhajajo. V pečici, segreti na 180 stopinj, jih pečemo približno 15 minut. Ko so zlato rumeni, jih vzamemo iz pečice in pustimo, da se ohladijo na pekaču.

*Pandolo, ita. beneška govorica, preprost, duševno manj razvit človek.*

## Parpanjaki

Parpanjaki so poleg pandolov piškoti beneškega izvora, iz notranjosti Benečije (Vicenza). Te medenjake so v Istri pripravljali že od leta 1500. Koprške sestre avguštinke (delovale so od 15. do 19. stoletja v Kopru) so s košarico parpanjakov za božič obdarovale nekatere družine. Ohranjena je priložnostna kitica besedila sestre Rose Ciurani. Ker ta omenja Morlake, je poreklo parpanjakov morda veliko starejše. Morlaki so bili Aromuni, nomadski romanski priseljenci v Istro v 15. stoletju.

*Oprostite, da si drznem  
vam Gospod poslati  
to sladico parpanjakov  
ki izhaja iz Morlakov.*  
(Pucer 2014, 13)

K parpanjakom se je prileglo vino (muškat) ali rozolio, sladek liker iz alkohola, vode, sladkorja in arome vrtnice.

Zgrešeno bi bilo zamenjati parpanjake s poprnjakom, piškotom hrvaškega izvora, pri katerem je poper ena od bistvenih sestavin slaščice. Parpanjak popra ne vsebuje.





## Sklepna misel

Poleg zapisa receptov starih ribjih jedi, opisov ljudskih šeg in prehrambnih navad ter posebnosti priprave jedi (zgodbe), poimenovanja orodij in postopkov v zvezi s pripravo jedi in izvor njihovega poimenovanja je temeljni namen tega dela poiskati vezi, ki staro, pa tudi novo istrsko kuhinjo povezujejo ob prepletanju posameznih tradicij ter lokalnih in regionalnih narodnostnih in kulturnih pripadnosti (identitet). Države sredozemskega bazena so zakladnica snovnih in nesnovnih kulturnih dediščin, ki so vsaka zase edinstvene, obenem pa sestavljene, zato oplemenitene z vplivi sosedskih območij, s katerimi so si delile preteklost in živijo sedanjost.

Geografsko sklicevanje na določen teritorij države je zato le poudarjanje ostankov izvirnega, ki je vendar značilnost lokalne ali regionalne kulturne kontinuitete. V Slovenski Istri in tudi v Istri kot celoti je treba ohranjati tradicijo prehranjevanja pod geslom »jesti skupaj«. Ta poudarja pomen družine in skupnosti, ki ju spremljajo vrednote gostoljubnosti, sosedstva, medkulturnega dialoga in spoštovanja raznolikosti, ne glede na družbeni položaj posameznika ali moči in suverenosti skupnosti. Med tvorci receptov, navad ob prehranjevanju in šegah, ki pripravo in sestavine jedi širijo čez lokalne meje, je posebej treba omeniti vlogo žensk pri varovanju avtentičnosti sredozemske prehrane in njenega posredovanja prihodnjim generacijam (krušarice, mušolere, delavke v predelavi rib).

Sredozemska prehrana, s posebnim poudarkom na uživanju rib, ki se prenaša iz roda v rod, zlasti s pomočjo ribiških družin, zagotavlja občutek pripadnosti ožjemu obmorskemu okolju po eni strani, po drugi strani pa odpira priliv značilnosti širšega Sredozemlja. Zato je stara istrska kuhinja, kot jo želi predstaviti to delo, tudi označevalec medkulturne identitete Istre, vabilo za izmenjavo vednosti o njej v širšem mednarodnem prostoru in odpiranje prostora kulturnemu dialogu v gastronomiji.



## Summary

The presentation of old Istrian cuisine within the borders of Slovenia is not only limited to the recipes of the selected dishes and a description of the present-day food culture, but it is also a walk through the history of the Istrian peninsula to explore the food flows, customs and traditions accompanying these dishes. The food culture of this geographical area could hardly be regarded as purely Slovenian or Italian intangible heritage; one of the reasons being the contribution of different peoples that left their mark in this area, which is a gateway from the Mediterranean to Central Europe. Istrian cuisine has not been shaped only by various synchronous environmental influences; it has also been transformed by diachronic influences and changes that took place in this territory over time. Thus, while cuisine has preserved Mediterranean dietary elements (cereals, the olive oil and the vine) together with the method of their production (fishing and farming), the processing of the ingredients, preparation of dishes and their consumption has undergone changes.

Referring to a specific territory of a country when talking about its cuisine highlights the remnants of what is authentic and characteristic of local or regional cultural continuity. In Slovenian Istria, but also in Istria as a whole, it is necessary to preserve the tradition of consuming meals, which is accompanied by the values of hospitality, neighbourliness, intercultural dialogue and respect for diversity, regardless of the social status of the individual or the power and sovereignty of the community. Among the creators of recipes who contributed to the preservation of customs and traditions connected with consuming meals as well as to spreading the dishes and their ingredients across local borders, women (bread-makers, Noah's Ark shell sellers, fish processing workers) played a significant role in safe-

guarding the authenticity of the Mediterranean diet and in its transmission to future generations. On the basis of these women's testimonies, it was possible to obtain the original recipes of the dishes. The local diet with its particular emphasis on consuming fish, which has been passed down from generation to generation, particularly in fishing families, provides a sense of belonging to the immediate coastal area, but is at the same time open to embracing features originating from the wider Mediterranean region. This is why the old Istrian cuisine, as this work seeks to portray it, is also a marker of Istria's intercultural identity, which calls for the exchange of relevant knowledge in the wider international arena and for opening up the space for cultural dialogue in gastronomy.

The period from which the observed dishes were chosen was limited to two centuries: from the second half of the 18th century (the end of Venetian supremacy in Istria) to the Second World War. Medieval sources already provide an account of the expansion of Venetian cuisine in the Northern Adriatic, which is understandable since Istria was under Venetian rule for more than half a millennium. Contrasts in status, economic situation and lifestyle between the inhabitants of coastal towns and the rural interior (as ethnic, cultural and linguistic traditions were predominantly Romance in towns, but predominantly Slavic in the interior) influenced the dietary differences between these two areas and, consequently, their gastronomic heritage. Although it might be expected that under Austrian rule Central European influence would have permeated the recipes of classical Venetian cuisine, the Istrian reinterpretation of Venetian cuisine remained preserved, and the Pannonian elements gave it a broader, not only Austrian, but also Central European character.

The most authentic selection of recipes is exhibited by Istrian cuisine, which is local in preparation of dishes and their ingredients, but traditional in their consumption. It offers particular flavours, creates an interplay of gastronomic similarities arising from Mediterranean recipes, and most importantly, is linked to the sea, the coastal flora and fauna and the mild climate. Therefore, the various recipes that



today's cookbooks are filled with are not included in this work. It should be pointed out that a dish prepared in a new way while following an old recipe is indeed original. It was only after the Second World War that the migration from the rural interior to the coastal towns (transition from peasantry to working class) transformed the way of life, the lifestyle and the eating habits of the immigrant population: the rural diet either influenced or adapted to the urban diet embracing it. However, our research showed that lovers of healthy food and caterers preparing sea-inspired dishes continue preserving recipes which, on one hand, are an individual's transmitted memories, and on the other hand, represent the collective memory, i.e. the culinary intangible heritage of the shared Istrian spaces of the past. Even though the facts become blurred due to this interweaving, the nostalgia for certain dishes, the desire to hear their stories and the familiarity with Istrian customs remain. This is why the intangible cultural heritage of Istria is preserved in an experienced form also by means of gastronomy.

In addition to recording the recipes for old fish dishes and describing folk customs, eating habits and the specifics of dish preparation (stories), this work also presents the names of the tools and procedures involved in the preparation of dishes and explores the origins of their names; however, its main purpose is to find the links connecting the old and new Istrian cuisine at the level of national and cultural origin (identities) in a context where individual traditions interweave. The countries of the Mediterranean basin are a treasure trove of tangible and intangible cultural heritage, each unique in its own right but at the same time composite, and therefore enriched by the influences from the neighbouring areas with a shared past and a common present.



## Viri in literatura

Annual Seafood consumption per capita in kg (2021). Landgeist.com. <https://landgeistdotcom.files.wordpress.com/2021/01/europe-seafood-consumption.png> (zadnji dostop 28. 2. 2023).

Anonimo Veneziano (1899): Libro di cucina del secolo XIV. Ludovico Frati (ur.). Livorno, Raffaello Giusti editore. <https://www.mori.bz.it/gastronomia/Anonimo%20Veneziano%20-%20Libro%20di%20cucina.pdf> (zadnji dostop 10. 9. 2022).

Bartole, Andrea (2021): Sapori in saline / Okusi v solinah. Italijanska skupnost Giuseppe Tartini Piran.

Bogataj, Janez (2007): Okusiti Slovenijo. Darila Rokus d. o. o., Ljubljana.

Bogataj, Janez (2021): Gastronomija sredozemske Slovenije. Kjer ribe plavajo dvakrat. Zbirka Gastronomija Slovenije. Hart, Ljubljana.

Bonin, Flavio et al. (2021): Prehrana v Kopru in na njegovem podežlju od antike do konca 19. stoletja. Koper, Pokrajinski arhiv.

Celestina, Ingrid in Todorovič, Suzana, ur. (2021): Besede in okusi iz istrske kužine. Parole e sapori della cucina istriana. Libris, Koper.

Cherini, Aldo (2001): Andar per botteghe. Shopping Capodistriano, Fameia Capodistriana.

Cherini, Aldo in Grilio, Paolo (1998): Le famiglie di Capodistria. Notizie storiche ed araldiche. Fameia Capodistriana di Trieste, Fotocomposizione Studi Gamma e stampa Tipo/lito Zenit di Trieste.

Corrado, Vincenzo (1773): Il cuoco galante. Prima edizione. Napoli Stamperia Raimondiana. Biblioteca nazionale di Napoli. [https://archive.org/details/bub\\_gb\\_\\_Hov\\_shu2IgC](https://archive.org/details/bub_gb__Hov_shu2IgC) (zadnji dostop 10. 10. 2022).

Darovec, Darko (2004): Davki nam pijejo kri: gospodarstvo severozahodne Istre v novem veku v luči beneške davčne politike. Koper, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Zgodovinsko društvo za južno Primorsko (Knjižnica Annales Majora), 365–370.

Darovec, Darko (2008): Kratka zgodovina Istre. Koper, Založba Annales.

Dekleva, Goran (2022): Glasovi svetov. Dunaj na morju, 3. 8. 22. dr. Daša Ličen, raziskovalka ZRC SAZU. RTV SLO.

Fonda, Ugo (2006): Riflessioni sul nostro povero mare. V: El mar de Piran, Ondina Lusa et al. (ur.). Pirano, Edizioni Il Trillo, 77–82.

Forlani, Flavio (2014): Proverbi istriani. Istrski pregovori. Comunità Auto-gestita Costiera della Nazionalità Italiana, Capodistria; Obalna samoupravna skupnost italijanske narodnosti, Koper. <http://www.jezik-lingua.eu/ProxyVFS.axd?snode=14258&stream=> (zadnji dostop 29. 1. 2023).

Goddard, Cliff in Wierzbicka, Anna (2005): Cultural scripts: What are they and what are they good for? De Gruyter Mouton, July 27, 2005. <https://doi.org/10.1515/iprg.2004.1.2.153> (zadnji dostop 15. 8. 2022)

Istrske domače jedi in peciva (1986): Osnovna šola Istrskega odreda Gračišče. Tipkopis.

Kavrečič, Petra (2014): Interpretacija istrske hrane: od osnovne življenjske potrebe do dediščine. Glasnik Slovenskega etnološkega društva, 54/4, 37–42.

Kos, Dušan (2006): Statut izolskega komuna: od 14. do 18. stoletja. Koper, Založba Annales.

Krnel-Umek, Duša et al. (1988): Stari Statuti Kopra, Izole in Pirana, Razstava Pokrajinskega arhiva Koper. PAK, Koper, 72–73.

Lusa, Ondina. Progetto La cucina delle saline, 2020–2022. Edizioni Il trillo, Piran.

Lusa, Ondina (2006): Saponi di casa nostra. Ondina Lusa et al. (ur.), Edizioni Il trillo, Pirano, 119–129.

Madonizza, Nicolo (1829): Nota di pietanza di me. Capo d'Istria il 10 dicembre 1829. Zvezek z recepti, signiran P.M. 1829. SI PAK 302.

Maffioli, Giuseppe (1995): La cucina veneziana. Franco Muzzio Editore.

Novak Pucer, Tina (2021a): Prehrana podeželske Istre. V: Bonin et al. Prehrana v Kopru in na njegovem podeželju od antike do konca 19. stoletja. Koper, Pokrajinski arhiv Koper.

Novak Pucer, Tina (2021b): Kar ni vsakdanje, praznično diši. V: Guštin, Mitja in Žitko, Salvator: Slovenska Istra II. Zgodovina in družba. Ljubljana, Slovenska matica; Koper, Libris.

Offizia, Marjuča (2013): Iz morja v ponev. Trst, Založništvo Tržaškega tiska.

Pokorn, Dražigost (2009): Evropska klasična kuhinja. Ljubljana, samozaložba.

Pucer, Alberto (2000): Istrska kuhinja: pr' nas kuhamo pu naše. ČŽD Kmečki glas, Ljubljana.

Pucer, Alberto (2014): Istrske jedi z zgodbo. Istral, Alberto Pucer s. p.

- Pucer, Alberto (2019): *Ko zadiši po istrski kuhinji*. 2. ponatis. Ljubljana, ČŽD Kmečki glas.
- Ravnik, Mojca (2021): *Družina, sorodniki in sosedje*. V: Guštin, Mitja in Žitko, Salvator: *Slovenska Istra II. Zgodovina in družba*. Ljubljana, Slovenska matica; Koper, Libris.
- Recepti naših non (2009). Izdala OŠ Sečovlje.
- Rogoznica, Deborah (2021): *Značilnosti koprskke kuhinje v beneškem obdobju*. V: Bonin et al.: *Prehrana v Kopru in na njegovem podeželju od antike do konca 19. stoletja*. Koper, Pokrajinski arhiv Koper.
- Strategija razvoja gastronomije Slovenije (2006). Raziskovalno poročilo. Maribor, Center za interdisciplinarne in multidisciplinarne raziskave in študije, Znanstveni inštitut za regionalni razvoj pri Univerzi v Mariboru.
- Šprohar, Nina (2022): *Hobotnice – pogosto napačno interpretirana bitja*. Revija Bodi eko 118, oktober 2022.
- Štoka, Peter, Žitko, Salvator, Seražin, Helena (2015): *Albanske plemiške družine v beneškem Kopru: v jubilejnem letu palače Bruti = Familjet fisnike shqiptare në Koprin e Venecisë : në vitin jubilar të pallatit Bruti*. Koper, Kulturno društvo Albancev Slovenske Istre Iliria = Shoqata kulturore e shqiptarëve të Istrias sllovene Iliria.
- Titl, Julij (1988): *Vodni mlini in mlinarstvo v Slovenski Istri*. Koper, Lipa.
- Valvazor, Janez Vajkard (2017): *Slava Vojvodine Kranjske*. Izbor poglavij. Izbral in prevedel Mirko Rupel. Ljubljana, Mladinska knjiga.
- Zgodovina ribištva v Izoli* (2015): Traven. [https://www.traven.si/traven/index.php?option=com\\_k2&view=item&id=1499:zgodovina-ribistva-v-izoli&Itemid=2160](https://www.traven.si/traven/index.php?option=com_k2&view=item&id=1499:zgodovina-ribistva-v-izoli&Itemid=2160) (zadnji dostop 20.10.2022).
- Žitko, Salvator (1991): *Listina Rižanskega zbora – dileme in nasprotja domačega in tujega zgodovinopisja*. Annales, Anali Koprškega primorja 1/91.
- Žitko, Salvator, Simič, Slobodan – Sime (1999): *Koper – Capodistria, Vodnik po mestu*.

## **Pričevanja – pričevalke in pričevalci**

Aldo Zigante, Portorož

Alex Zigante, Portorož

Alice in Aleksander Tripar, Belvedur

Angela Gombač, Izola

Daniela Grego, Piran

Daniela Ipsa, Portorož

Domenico Steffe, Koper

Dorina Beržan, Izola

Elena Duden Ferjančič, Portorož

Elizabeta Pušpan, Izola

Emilija Pavlič, Koper

Fabio Bonaca, Korte

Fedora Radojković, Izola

Fulvia Zudić, Piran

Irma Fonda, Piran

Maria Zigante, Portorož

Marija Šverko, Koper

Ondina Lusa, Lucija

Remigio Grižonič, Izola

Robert Radolovič, Izola

Silva Červar, Piran

## Viri in podatki o fotografijah

Naslovnica in stran 11: St. Serf. St. Seruolo (Socerb z zadnje strani s svojim prospektom). Janez Vajkart Valvasor. Topografija Kranjske 1678 – 1679. Topographia ducatus Carnioliae, Metropolitanska knjižnica Zagrebačke nadbiskupije. MK ZN, MR 199, str. 263.

Stran 19: Jadra koprskih ribiških družin. Vele Capodistriane. A cura di Tulio Vergerio Momi. Osebni arhiv Alberta Cernaza.

Stran 23: Soljenje rib delavk v tovarni Ampelea. Osebni arhiv Fabia Bonace.

Stran 25: Pekač za rake in ribe, 19. stoletje. PMK, etnološka zbirka, E3091.

Stran 29: Fuži iz Belvedurja, Gostilna Tripar. Foto Tina Čok.

Stran 34: Alice zvija fuže. Pri Triparjevih, Belvedur. Foto Tina Čok.

Stran 36: Pomol okusov, stara peka mušljev. Gostilna Bujol. Foto Turistično združenje Izola.

Stran 39: Zvezek z recepti za sladice družine Madonizza, 1829. SI PAK 302, t.e.12.

Stran 46: Kmetica iz okolice Kopra, konec 19. stoletja. Fototeka etnološke zbirke PMK.

Stran 49: Rodbina Madonizza. Recepti. SI PAK KP 302, t.e.12.


## Abecedni seznam opisanih jedi

- Bakala | 59
- Bobiči | 52
- Brodet iz morskega raka kosmača (gransiporo) | 67
- Brovada | 81
- Buzolai | 96
- Dušene sipe (sepe sofegade) | 77
- Figov hlebček | 98
- Figov kruh ali kruh z oljkami | 99
- Figovo pecivo in sladica | 98
- Fižol z divjim koromačem | 53
- Fižolova šopa | 86
- Fritaja z osočnikom | 83
- Fritaje, fritalje | 82
- Fritole | 100
- Fuži | 79
- Hobotnica s krompirjem pod črepnjo | 74
- Hobotnica | 74
- Hroštole | 102
- Istrska supa | 87
- Istrske klobase | 92
- Morske bogomolke (kanoče) v omaki | 69
- Morski rak z rožmarinom | 70
- Mušlji, mušoli ali noetove barčice a scotadeo | 71
- Nákelda | 85
- Panada | 85



- Pandoli | 103  
Parpanjaki | 105  
Pašera z ohrovtom | 66  
Pašta-fažoj | 54  
Pečena šopa | 86  
Pedoči na buzaro | 72  
Piranske fitole | 100  
Polenta s šugom/žgvacetom od petelina | 93  
Polenta | 88  
Pomladna mineštra | 55  
Ribji brodet | 67  
Riži-biži | 56  
Sardele na šavor | 62  
Sardele po piransko (sardele alla piranesa) | 61  
Sardele v marinadi | 62  
Sardoni (inčuni) | 64  
Sardoni v limoni | 65  
Sipe | 76  
Sipe z blitvo (sipe z bledešem) | 76  
Slani sardoni | 64  
Slani sardoni s testeninami | 64  
Svinjska drobovina, jezik in možgani | 94  
Svinjska koradela s šalšo | 94  
Šopa z jajci, sladkorjem in refoškom | 86  
Šopa, supa | 86



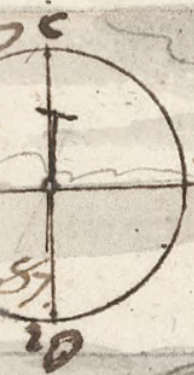
The background of the page features a faint, hand-drawn illustration. On the right side, there is a circular globe with a horizontal line across its center, possibly representing the equator. Below the globe, there are some sketchy lines and shapes that resemble a map or a landscape. The overall style is that of a pencil or light ink drawing on aged paper.

Dr. Lucija Čok je tokrat svoje raziskave preusmerila na vsakdanje življenje nekdanjega istrskega življa. V njenem delu s področja kulinarike je osrednja pozornost namenjena istrski kuhinji z vso pestrostjo in različnostjo okusov, prepletenostjo gastronomskih podobnosti in enakosti v izboru sestavin različnih receptur na širšem območju Sredozemlja.

Kako je prehrana močno vezana na tradicijo in identiteto, avtorica nazorno in izčrpno osvetli, ko spregovori o izviranosti receptur istrskih jedi in se sprehodi po jedilnikih preprostih istrskih družin in starih recepturah. V nabor receptov je uvrstila najbolj pristno in značilno istrsko kulinariko, ki je po pripravi in sestavinah lokalnega značaja in po pričevanju že dolgo prisotna v istrski prehrani.

Z izkušenim metodološkim pristopom, naslonitvijo na nekatere relevantne vire in literaturo ter sprehodom skozi zgodovino Istre in njenih prehrabnih značilnosti nam je avtorica na prepričljiv način uspela ne le odgovoriti na vprašanje, ali definicija »stara« istrska kuhinja sloni na prepričljivih utemeljitvah, temveč tudi približati istrsko kuhinjo kot tisto specifiko, ki se je v sosledju stoletij, različnih sinhronih vplivov iz širšega območja, družbenih in narodnostnih tradicij ohranila do današnjega časa. Ob značilni dihotomiji med mesti in podeželjem je ravno ta zgodovinska danost ustvarjala identiteto istrske kuhinje kot kombinacijo multikulturnega podeželskega in mestnega prehranjevanja oziroma prehranjevalnih navad. Vse to pa je vplivalo na gastronomsko zapuščino, ki je v tem delu prikazana na izviren, argumentiran in kar najbolj izčrpen način, kar v vrsti dosedanjih del s tega področja navedeno delo dr. Lucije Čok umešča na najvidnejše mesto.

Dr. Salvator Žitko



Mare

P. rian.

oisola

capodistria

munian



mille  
M  
M



kafl.



9 789617 195088