

Istrien

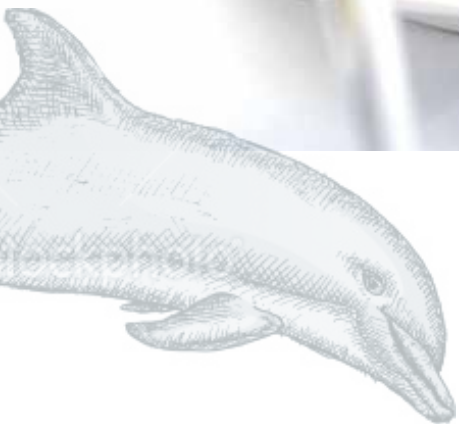
Eine kulinarische



Zauberhafte Mittelmeerbuchten, viel Sonne und ein breites kulinarisches Angebot, das alles gibt es – nur wenige Autostunden von Deutschland entfernt – in Istrien. Begleiten Sie unseren Autor Michael Ritter auf seiner kulinarischen Entdeckungsreise entlang der Küste und ins karstige Hinterland dieser populären Reisedestination im Norden Kroatiens.



Illustration: ©Stockphoto.com | Foto: ART/TVB Istrien



Delfine“, ruft die kleine Lena begeistert. Wie aus dem Nichts sind die Tümmeler aus dem Meer aufgetaucht und Lena beobachtet gebannt, wie ihre glitzernden Leiber neben der Segelyacht durchs Wasser schnellen. Nicht nur die Kinder sind fasziniert von dem Naturspektakel. Auch die Erwachsenen empfinden die Begegnung mit den Delfinen als einen der Höhepunkte des Segeltörns entlang der grünen Küste Istriens. Einbuchtungen und kleine Inseln lockern die Küstenlinie auf, und immer wieder beeindruckt uns die raue, von der typischen grünen Macchia bedeckte Naturlandschaft.

Die kroatische Küste mit ihren Kiefernwäldern zählt zu den schönsten und am besten erschlossenen Segelrevieren Europas. Eine Marina ist immer in Reichweite, eine Bucht, um den Anker auszuwerfen, liegt um die Ecke, und wer gemütlich mit der Familie segeln möchte, kann mit der

sche Entdeckungsreise



Foto: Stromberg PR

notwendigen Erfahrung selbst eine Yacht chartern, sich von einem erfahrenen Skipper zu den schönsten Ecken bringen lassen oder bei einem der Anbieter in Slowenien und Kroatien einen erlebnisreichen Ausbildungs- oder Mitsegeltörn buchen.

Doch nicht nur vom Wasser her ist Istrien eine Reise wert. Die Halbinsel, die größtenteils zu Kroatien gehört, ist eine der absoluten Boomregionen am Mittelmeer. Kein Wunder, nur vier Fahrstunden von Salzburg entfernt, ist es für Süddeutsche ein ideales Kurzreiseziel. Für Flugreisende sind Rijeka und das italienische Triest ideale Anreiseorte. Überall laden kleine, verträumte Strände zum Baden ein, und manchmal kann man Bikini und Badehose getrost im Koffer lassen, denn Istrien gehört schon seit Jahrzehnten zu den Lieblingszielen der Naturisten. 2011 war das beste Tourismusjahr in der Geschichte und Gäste aus Deutschland waren dabei Spitzenreiter.

Romantische Bucht bei Rovinji, (o.I.) | **Segler** vor Leuchtturm Porer | **Röllchen vom Seebarschfilet** mit Krake auf Safransauce (I.) | **Malerisches Piran**, Venezianische Pracht in Slowenien



Foto: ART/Petr Blaha



Foto: Markus Haslinger



Foto: ART/Petr Blaha

ENTLANG DER PARENZANA

Das war nicht immer so. Vor 110 Jahren warteten die Bewohner des Hinterlands noch sehnsüchtig auf den Bau der kaiserlich-königlichen Schmalspurbahn von Triest nach Parenzo, dem heutigen Poreč. Knapp sieben Stunden brauchte die Parenzana genannte Bahn für die 122 Kilometer lange Strecke und öffnete für viele Bauernfamilien das Tor zur Welt. „Weineisenbahn“ nannten sie den Zug liebevoll, denn er beförderte nicht nur den geschätzten Grisignana-Marmor und das Holz der Wälder, sondern auch üppige Früchte und Gemüse, Wein und Olivenöl – Waren, die an den Königshäusern Italiens und Ungarns und am Wiener Kaiserhof heiß begehrt waren. Nach dem Zerfall Österreich-Ungarns stellten die Italiener den Verkehr allerdings schnell ein.

Heute ist die mit EU-Mitteln revitalisierte Trasse der Parenzana mit ihren Auf- und Abfahrten eine beliebte Strecke für Mountainbiker und Wanderer. Am Wegesrand der Parenzana in Grožnjan hatten sich schon in den 1960er Jahren Künstler angesiedelt. Das Dorf mit seiner schönen Hanglage bezaubert durch seine einheitliche Architektur aus dem im Umland gebrochenen Kalkstein, seine Treppen und seine schattigen Gewölbegänge. Im Juli spielen dort Musiker aus Kroatien und dem Ausland unter dem nächtlichen Himmel beim sogenannten Jazzsummer, der Eintritt ist frei.

In den belebten Sommermonaten hat auch Metzger Edi Duniš dort einen Laden. Sein Pršut, ein feiner, luftgetrockneter Rohschinken, ist kräftiger als die Schinken aus dem nahen Friaul und lagert in seinem Betrieb in Šterna meist zwei Jahre im Bura, einem kalten und kräftigen Wind aus den Alpen. Edi hält rund 30 Schweine, die er auch zu leckeren Würsten verarbeitet. „Das Geheimnis des Geschmacks“, sagt er, „ist die Gewürzkombination.“ Die richtige Mischung von Salz, Pfeffer, Lorbeerblättern, Rosmarin und teils Knoblauch wird von Generation zu Generation weitergegeben. Brauch ist es, die etwas dicker geschnittenen Scheiben vor dem Verzehr kurz in etwas Olivenöl anzubraten und etwas Malvasia zuzugeben.

IN DER SPEISEKAMMER DER KÖNIGE

Nicht weit entfernt liegt hoch über dem Mirnatal das Burgstädtchen Motovun, dessen begehbbare Stadtmauer heute herrliche Ausblicke in die Stadt und die umgebenden Wälder gewährt. In diesen gedeiht zwischen September und Dezember die „Tuber magnatum Pico“, die aromatische weiße Wintertrüffel. Vor allem betuchte gekrönte Häupter bedienten sich früher gern in dieser „Speisekammer der Könige“. Heute ist es kein billiges, aber ein durchaus bezahlbares Vergnügen. Ein Quartier findet man zum Beispiel im Hotel Kastel, einem rekonstruierten mittelalterlichen Palast im Herzen der Stadt, auf dessen



Foto: ART/Petr Blaha

Foto: ART



Foto: ART/Petr Blaha

Istrianischer Prsut Schinken (l.o.) | Rustikal aufgetischt (l.u.) | Konoba Cok, Salat mit Trüffeln und Scampipi (M.) | Trüffeln aus dem Mirnatal



Radfahren in Motovun (S.72 l.) | Das Künstlerdorf Groznan (S.72 r.) | Im Weinberg (M.) | Weinkeller Kabola (S.73 o.) | Typisch istrisches Trüffelgericht | Topwinzer Giorgio Clai



Terrasse man im Schatten eines jahrhundertealten Maulbeerbaumes die traditionell istrische Küche und die Weine genießen kann.

Konoba ist das kroatische Wort für Keller. So nennt man die kleinen Restaurants mit einfachen, landestypischen Gerichten, in denen Wirte wie Marino Markežić die Trüffel in der Saison teils so üppig über die Gerichte hobeln, dass sie die Nudeln oder das Risotto fast verdecken. Mutter Irene bereitet derweil in der Küche authentische istrische Gerichte zu. Meist sind die Trüffel deutlich kleiner als das 1310-Gramm-Rekordexemplar, das 1999 gefunden und bei Marino verspeist wurde. Aber auch bei den kleinen ist das Aroma verlockend, und das hausgemachte, geröstete Brot, Kartoffelklößchen und Rührei oder das im offenen Kamin gebratene Beefsteak bieten sich als Partner für den Edelpilz an.

VIELFÄLTIGE WEINWELT

Marinos Hauptinteresse aber gilt Kabola, seinem kleinen, hochmodernen Weingut. Die Gegend von Momjan ist keine 30 Kilometer von Triest entfernt und war schon früher für ihre Weine berühmt. Die autochthone Rebsorte Malvazija oder Malvasia Istriana gibt, wenn der Most vor der Gärung von den Schalen getrennt wird, einen frischen Wein mit zart fruchtigen Aromen. Einen Teil mazeriert er für sechs Monate in georgischen Amphoren, bevor sie ungefiltert für zwei Jah-

re ins große Holzfass gehen und so einen ganz eigenen Charakter entfalten. Bei den Rotweinen findet man bei Marino neben dem traditionellen autochthonen Teran zunehmend Merlot und Cabernet Sauvignon – Weine, die er gern zu Wildbret und Trüffelgerichten serviert.

Für die Bewohner Istriens ist der Weinstock mehr als nur ein geliebtes Stück Lebenskultur, oft hat er für die Menschen fast kulturellen Charakter. In der Kaiserzeit bedeckten 33 000 Hektar Reben die Halbinsel, heute ist es gerade ein Sechstel. Dabei sind die Weine Istriens recht vielfältig. Dominiert entlang der Küste die rote Erde, so ist der Boden zum Landesinneren hin eher kalkhaltig und weiß. Mit 70 Prozent herrschen weiße Rebsorten vor, die mit ihrer einzigartigen Typizität und Frische hervorragend zum Fisch passen. Die Roten aus Teran und seiner Untersorte Refosco sind fruchtbetont und mit kräftiger Säure ausgestattet, sie harmonieren gut mit den herzhaften Fleischgerichten. Liebhaber schätzen auch den Muskat – eine florale, aromatische Rarität, die gern für Dessertwein verwendet wird und in der Gegend von Momjan in verschiedenen Spielarten vorkommt. Interessant ist der Rosenmuskateller, der trotz seiner schönen Rosenaromen nur eine kleine Anbaufläche hat, weil er vielen Winzern mit seiner Empfindlichkeit und Infektionsanfälligkeit zu anspruchsvoll ist.



Weingut Kabola in Kremenje (l.) | Winzer Franko Radovan (M.) | Weinlandschaft in Istrien (r.)



Eine exzellente Weise, das grüne Istrien zu entdecken, ist auch eine Tour entlang einer der Weinstraßen der Halbinsel, auf der man tiefe Einblicke in die Weinkeller der rund 80 aktiven Winzer gewinnen kann. Olivenbäume und Weinstöcke verleihen diesem Stück Erde schon seit der Römerzeit ein besonderes Flair. Dabei lohnt auch ein Abstecher in den slowenischen Teil Istriens. Vinakoper, die einstige Winzergenossenschaft von Koper, ist heute in Privatbesitz. Von den 570 Hektar Rebfläche ist ein großer Teil mit Refosco bepflanzt, der auf dem sandigen Mergelboden besonders gut gedeiht und interessante Weine liefert.

Man merkt schnell, dass sowohl in Slowenien wie auch in Kroatien die jüngeren Winzer die Gängelungen des Sozialismus abgeschüttelt haben wie ein Hund die Flöhe. Ein amerikanisches Reiseportal verglich Istrien kürzlich mit der Toskana – ohne deren Menschenmassen und Hochpreisniveau – und setzte es auf die Liste der aufstrebenden Weinbauregionen. Zu Recht, denn die Winzer haben die veraltete Technik erneuert und erkämpfen sich mit einer Kombination aus traditionellen und internationalen Rebsorten ihre Nische. Rund die Hälfte des Weins findet gleich vor Ort in Vinotheken und Restaurants seine Abnehmer.

Dabei kann man durchaus Entdeckungen machen, denn Vinistra, die regionale Winzervereinigung, hat strenge Normen aufgestellt und achtet auf Qualität beim Anbau und in der Produktion. Franc Arman bewirtschaftet zusammen mit seinem Sohn Oliver rund acht Hektar Rebberge rund um das pittoreske Vizinada am Wegesrand der Parenzana. Bei ihm kann man einige der besten Weine Istriens probieren, einen exzellenten Teran oder den Malvasia, aber auch guten Chardonnay und Grauburgunder. Danijel Kraljevic aus der Tourismushochburg Umag ist ein spannender junger Winzer, der einen sehr schön duftigen Malvasia herstellt, dessen Geschmack an Akazienblüten erinnert. Auch einige der früheren Kombinate wie Agrolaguna reagieren flexibel auf den Wandel der Zeit. Agrolaguna ist mit 1200 Hektar Weinbergen, Olivenhainen und Feldern einer der größten Betriebe des Landes.

Batana heißen die flachen Boote der Fischer, die früher in den kleinen Werften Rovinjs gebaut wurden und über deren Geschichte man viel im kleinen Museum des Ortes erfährt. Wer keinen Segeltörn macht, sollte sich von einem der alten Fischer im Batana um die Altstadt rudern lassen, die von der Eufemia-Kirche überragt wird. Ein Bummel durch die verwinkelten und steilen kopfsteingepflasterten Gassen des zauberhaften Rovinj lohnt sich. Draußen hängt die Wäsche zum Trocknen, überall dösen Katzen und man erkennt mühelos an den Häusern und Palästen den Einfluss, den die Republik Venedig ein halbes Jahrtausend lang bis 1797 hier ausübte. Knapp unterhalb der Basilika hat Danijel Dekič in den letzten Jahren im Monte die derzeit beste Küche Istriens entwickelt. Sprachprobleme gibt es keine, seine holländische Frau Tjitske führt den Service professionell, die Speisekarte ist fünfsprachig. Die Küche ist eine Mischung aus Tradition und Moderne. Das Spanferkel, das einen Tag bei Niedrigtemperatur garte, während seine Haut dazu kross gegrillt wurde, ist für umgerechnet 27 Euro ein Schnäppchen.

Auch wenn viele Bauten, wie die bezaubernde Euphrasius-Basilika in Poreč mit ihren goldenen Wandmosaiken, an die große Zeit von Byzanz oder die Herrschaft Roms erinnern, so fasst entlang der Küste längst auch der moderne Lebensstil Fuß. In einem Pinienwald nahe Rovinj hat mit dem Lonegerade ein trendiges 5-Sterne-Designhotel eröffnet. Im Gourmetrestaurant Lone kocht die junge Schweizerin Priska Thuring. Puristisch und funktionell – so ist das Motto hier. Offenbar sind die Kunden da, denn es liegt direkt neben dem erst zwei Jahre zuvor eröffneten Schwesterhotel Monte Mulini, das eine eher traditionsbewusste Klientel anspricht.

Pula liegt im Süden der Halbinsel. Neben dem römischen Amphitheater und dem Restaurant Milan der Familie Matič mit seinen ausgezeichneten Fischgerichten lohnt ein Besuch des Nationalparks Brijuni-Inseln mit römischen Ruinen und einer zauberhaften Flora. In der Zeit vor dem ersten Weltkrieg war hier ein Treffpunkt für den Adel, Industrielle und das gehobene Bürgertum, auch zahlreiche Künstler besuchten die Hauptinsel.



Foto: ART



Foto: ART/Peter Blaha



Foto: ART/Neuhuber

Cafe in der Altstadt von Umag (S. 74 I.) | Rovinj (S. 74 r.o.) | Olivenöl- und Weinstraßen (S. 74 u.l.) | Danijel und Tjitske Dekic, Restaurant Monte (S. 74 u.M.) | Konzert Euphrasius-Basilika Porec (S. 74 u.r.) | Römische Arena in Pula (l.o.) | Landhotel San Rocco (l.u.) | Olivenöl aus der Olivenmühle Ipsa (M.) | Jakobsmuscheln beim GnamGnam-Fest (r.)



Wenn im Frühjahr die Blumen sprießen, ist es auch Zeit der Ernte. Manche sammeln dann den wilden Spargel, der dem Schinken und Rührei eine leichte Bitternote verleiht, genauso wie der wilde Chicorée, der mit hausgemachten Kräuternudeln und einer Fenchelsoße eine wohlschmeckende Verbindung eingeht. Probieren sollte man die Rindfleisch-Tortellini im San Rocco in Brtonigla. Im dem netten Boutiquehotel im Hinterland von Umag bereiten Zoran Zobanov und Teo Fernetich, Mitglieder der Jeunes Restaurateurs d'Europe, aus dem Fleisch des istrischen Ochsens diese und andere Spezialitäten zu. Es braucht nicht viel, um hier glücklich zu sein: ein T-Bone-Steak mit etwas Olivenöl und Meersalz gegrillt – ein Hochgenuss.

MARTIALS KULINARISCHE VOLLENDUNG

Überhaupt das Olivenöl. Mit dem römischen Dichter Martial hat man schon früh einen eloquenten Fürsprecher für das istrische Olivenöl gefunden. Der Protegé Senecas lobte es schon zu Zeiten der Imperatoren als „die kulinarische Vollendung schlechthin“. Das ist lange her, doch heute erlebt die Olivenkultur in Istrien wieder einen Aufschwung. Meist sind es alte autochthone Sorten wie Istarska bjelica mit ihrem Aroma von frisch gemähtem Gras, die verbreitete und gerne vollreif geerntete Buža mit ihrem süßen, fruchtigen Charakter und die besonders in Südistrien angebaute pikante Karbonaca. In Koper an Istriens slowenischer Nordküste lebt Vanja Dujc, der mit seinen autochthonen Sorten auch in Deutschland für Aufsehen sorgte. Der Autodidakt, der 1984 die ersten seiner inzwischen über 1000 Olivenbäume pflanzte, ist heute ein Star der Szene. Er erntet seinen terrassierten Olivenhain von Hand in einem frühen Stadium, in dem die Oliven noch wenig Säure haben, und schwört auf seine Cuvée aus 16 verschiedenen Sorten.

Traditionell wird im Inland Istriens das Essen in einer Ton- oder Eisenschüssel am offenen Feuer geschmort. Mit Fleisch, Fisch oder Tintenfisch, Kartoffeln, Gewürzen und Gemüse gefüllt, wird die Schüssel anschließend mit der heißen Glut überzogen. Das Ergebnis – die Maneštra – gilt als die Königin der ländlichen Küche, eine

dicke Suppe mit Bohnen, Kartoffeln und Gemüse der Saison, die mit Speck, rohem Schinken oder Schinkenknochen angereichert wird. Eine weitere Spezialität Istriens ist Ombolo – hier bietet luftgetrocknetes Schweinskarree mit Würstchen und Sauerkraut zum Wein ein regionaltypisches Geschmackserlebnis.

Im Juni verwandelt sich der kleine Hafen von Novigrad für einen Abend in ein Mekka für Gourmets, denn beim GnamGnam-Fest werden ganze Berge von Jakobsmuscheln verzehrt. Viele glauben, dass die Kapešante, wie die Jakobsmuscheln hier genannt werden, nirgendwo schmackhafter sind als an der Mündung der Mirna in die Adria. Auch Scampi, Austern, Venus- und Miesmuscheln werden roh, gekocht, gegrillt, zu sämigen Soßen gedünstet oder in der köstlichen Buzara-Soße aus Knoblauch, Petersilie, Olivenöl und Wein mit Reis oder Nudeln angeboten. Für Fans der rohen Fischspezialitäten lohnt außerdem ein Besuch im vom GaultMillau ausgezeichneten Restaurant von Damir & Ornella oder bei Marin Rendić im Pepenero, der lokale Spezialitäten auf gehobenem Niveau zu angemessenen Preisen offeriert.

Verführerisch duftet es oft in den Fischerörtchen. Blau- und Weißfische, Sardellen, Drachenköpfe und Goldbrassen brutzeln vor sich hin oder werden als Fischeintopf Brodet in einer Soße mit passierten Tomaten, Knoblauch, Weißwein und Zitrone zubereitet. Auf dem Holz alter Weinreben grillen die Fischer langbeinige Seespinnen aus Premantura, die nur wenig Fleisch enthalten, das aber so delikats ist, dass sich Feinschmecker die Finger danach lecken.

Scampi können das ganze Jahr über gefangen werden, doch am besten schmecken sie im Mai und Juni, wenn sie in den Vollmondnächten ihr Versteck verlassen, um Nahrung zu suchen. Viele leben in der nahen Kvarnerbucht, weshalb man sie in Istrien auch Kvarnerkrebse nennt. Ob in Olivenöl mariniert, mit Buzara-Soße gedünstet oder in den istrischen Rohschinken gerollt – sie sind eine Delikatesse. Auf nach Istrien!


Michael Ritter