

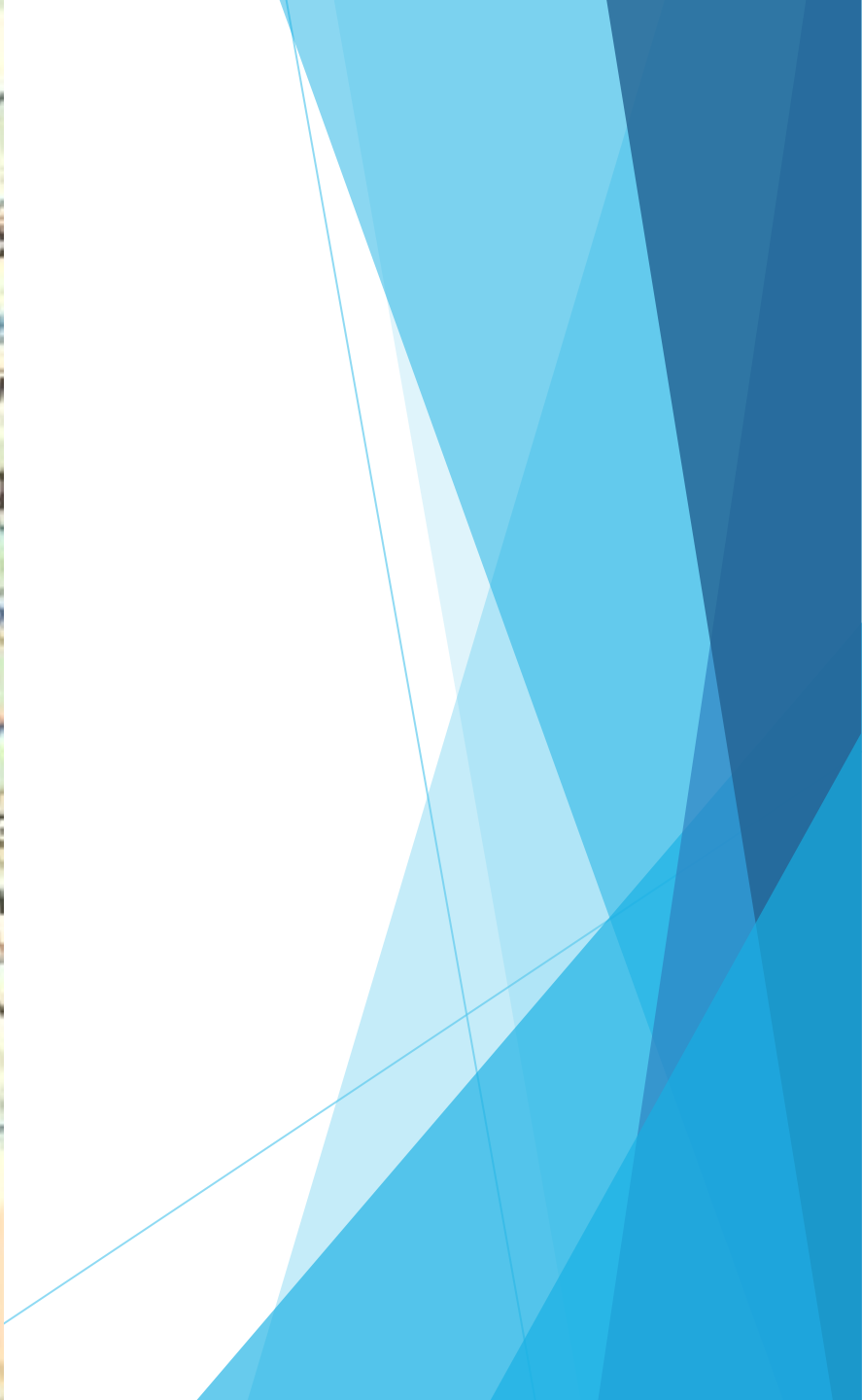
The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. These shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The shapes are positioned on the left and right sides of the frame, leaving a large white central area for the text.

ISTRA

-Istarska kuhinja-

Zemljopisni smještaj

- **Istra** je najveći hrvatski, ali i jadranski poluotok
- Nalazi se na sjevernome dijelu Jadrana, na teritoriju Slovenije, Hrvatske i Italije
- Veći dio hrvatskoga dijela Istre administrativno pripada Istarskoj županiji, koja se prostire na površini od 2813 km²
- Važniji gradovi i općine u Istri su Pula, Pazin, Poreč, Rovinj, Opatija, Umag, Novigrad, Labin, Buzet i Motovun



Usporedba istarske, zagorske i dalmatinske kuhinje

ISTARSKA, ZAGORSKA I DALMATINSKA KUHINJA:

- Koriste jednostavne namirnice
- Predstavljaju izvor minerala i vitamina
- Koriste sezonske namirnice
- Koriste namirnice karakteristične za svoje podneblje
- Nastale pod utjecajem stranih kuhinja

ISTARSKA KUHINJA

- Maslinovo ulje
- Morska riba
- Govedina (Boškarin)
- Mediteransko aromatično ulje
- Veliki utjecaj talijanske kuhinje
- Mnogo tjestenine
- U salatama se koristi vinski ocat
- Bijelo vino
- Tartufi

ZAGORSKA KUHINJA

- Svinjska mast
- Riječna riba
- Svinjetina
- Kontinentalno začinsko bilje
- Dosta začinjena (paprika, papar)
- Utjecaj Mađarske, Austrijske i Turske kuhinje
- Vrhnje i kiseli mliječni proizvodi
- Bijelo vino i pivo

DALMATINSKA KUHINJA

- Maslinovo ulje
- Morska riba
- Janjetina
- Mediteransko začinsko bilje
- Utjecaj talijanske kuhinje
- Tjestenina
- Vinski ocat
- Crno vino

Maneštra

- 260 g graha i kukuruz
- 400 g krumpira
- 120 g suhe slanine
- 50 g konzervirane rajčice
- kost od pršuta
- 10 g češnjaka
- 10 g lista celera
- 1 lovorov list
- sol i papar



Priprema:

Grah prokuhajte u vodi, zatim ocijedite i isperite.

Kost od pršuta operite u toploj vodi te ju stavite kuhati zajedno s grahom u vodu s lovorom, nasjeckanim češnjakom i paprom.

Kuhajte dok grah ne postane mekan. Odstranite kost, usitnite meso i vratite ga u lonac.

Dodati na kockice izrezan krumpir, rajčicu te posolite po potrebi.

Kada je krumpir kuhan, poslužite kao samostalno jelo

Istarski fuži

- 350 g oštrog brašna
- 2 jaja
- 1 žlica ulja
- 2 žlice bijelog vina
- sol



Priprema:

Prosijte brašno na dasku, napravite udubinu u sredini, dodajte jaja, ulje, vino i sol i s malo vode umijesite čvrsto tijesto.

Tanko razvaljajte tijesto, izrežite na pruge širine 3-4 centimetra, a njih zatim na kvadratiće (isto na razmaku od 3-4 centimetra).

Oblikujte fuže tako da svakom kvadratiću preklopite suprotne krajeve jedan preko drugoga i pritisnete ih prstom da bi dobro prionuli jedan uz drugi.

Rasporedite ih po pobrašnjenoj dasci i ostavite da se malo osuše.

Fuže stavite kuhati u vrelu, posoljenu vodu.

Poslužite kao prilog.

Šparoge s fužima

- svežanj divljih šparoga
- 10 dag mladog luka
- 12 dag slanine
- 0,3 dl maslinova ulja
- 8 dag ovčjeg sira
- sol i papar
- 30 dag fuži
- povrtna kocka



Priprema:

Šparoge očistimo, mladi luk nasjeckamo, a slaninu narežemo na rezance.

Na ugrijanom maslinovom ulju popirjamo mladi luk, slaninu i šparoge, po potrebi podlijevajući temeljcem od povrća ili vodom.

Začinimo solju i svježe samljevenim crnim paprom.

Fuže kuhamo u kipućoj slanoj vodi koju smo oplemenili povrtnom kockom.

Kuhane fuže ocijedimo, umiješamo naribani sir, sjedinimo s šparogama i poslužimo.

„Motovun u magli”

- 8 žumanjaka
- 20 g šećera
- 60 ml vode
- 20 g crnog tartufa
- 500 ml tučenog vrhnja



Priprema:

Žumanjke pjenasto umutite, a šećer i vodu lagano kuhajte na vatri. Potom kuhani šećer dodajte u žumanjke te izmiksajte. U smjesu naribajte tartuf.

Ostavite da se ohladi i dodajte pola litre tučenoga slatkog vrhnja. Sve izmiješajte te zamrznite. Sladoled se može poslužiti uz suhi led i toplu vodu kako bi dobio karakterističan "maglovit" izgled.

Pašareta

- Bezalkoholno gazirano piće crvene boje
- Proizvodi ju Ferenčić
- Fini osvježavajući napitak domaće kvalitete



Istarska travarica



- Načinjena je od ljekovitog bilja koje se brižljivo skuplja u zdravom okolišu Istre
- Piće ulazi u kategoriju prirodnog lijeka za sve boljke probavnog sustava kao i za masažu pri raznim reumatskim nevoljama
- Koristimo ga kao aperitiv prije dobrog obroka jer blagotvorno djeluje na probavu

Recept za Istarsku travaricu

SASTOJCI:

- 2 l domaće rakije
- 2 žlice meda
- Mala grančica pelina
- Mala grančica ružmarina
- List lovora
- 3 male grančice rude, bosiljka, kadulje, koromača, mažurane, majčine dušice, metvice i verbane
- 3 kista divlje jagode
- 3 lista trputca
- Korijen pirike

PRIPREMA:

1. Sve sastojke dobro oprati, očistiti i osušiti
2. Staviti u malo veću bocu i preliti rakijom
3. Neka odstoji 3 tjedna u tamnom
4. Travaricu procijediti

Žele od grožđa



- Što se pravi od grožđa? Mnogi će prvo refleksno reći: vino! Ne bi bilo u redu tvrditi da su u krivu, ali mi imamo nešto inovativniju uporabu za to jesensko voće, a to je upotreba grožđa za žele

Recept za žele od grožđa

SASTOJCI:

- 225 g crnog grožđa bez koštica
- ½ male naranče
- 250 ml crnog vina
- 2 zvjezdasta anisa
- 40 g šećera u prahu
- Želatina u prahu
- 250 ml soka od crnog grožđa

PRIPREMA:

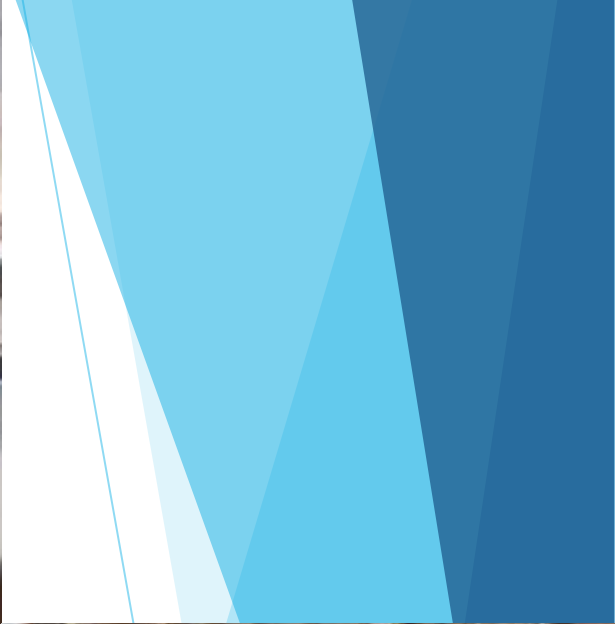
Prepolovite zrna grožđa i podijelite u četiri velike staklene čaše ili zdjelice. Stavite u hladnjak da se ohlade. U međuvremenu napravite žele. Izrežite tanku, dugu trakicu s kore naranče, a potom istisnite sok iz naranče i odložite sa strane. Koricu stavite u duboku tavu s vinom i anisem. Lagano zagrijte do točke vrenja, potom smanjite vatru i lagano kuhajte deset minuta. Maknite s vatre, dodajte šećer u prahu i miješajte dok se ne rastopi. Zaslado vino ocijedite u zdjelu. Površinu vina pospite želatinom i lagano miješajte da se otopi. Dodajte sok od naranče i grožđa te ostavite da se hladi pet minuta dok tekućina postane mlaka. Tekućinom zalijte grožđe i pustite da se sasvim ohladi, a potom stavite u hladnjak na četiri sata da se stisne.

Teran



- Teran je liker od vina proizveden na bazi voćne rakije uz dodatak aromatičnog bilja
- Sastav: rakija komovica, vino teran, šećer, cimet, klinčići, anis, kim, limun, vanilija, rum, komorač
- Postotak alkohola: 15,9 %
- Alkoholna baza: rakija komovica

Mi u kuhinji...



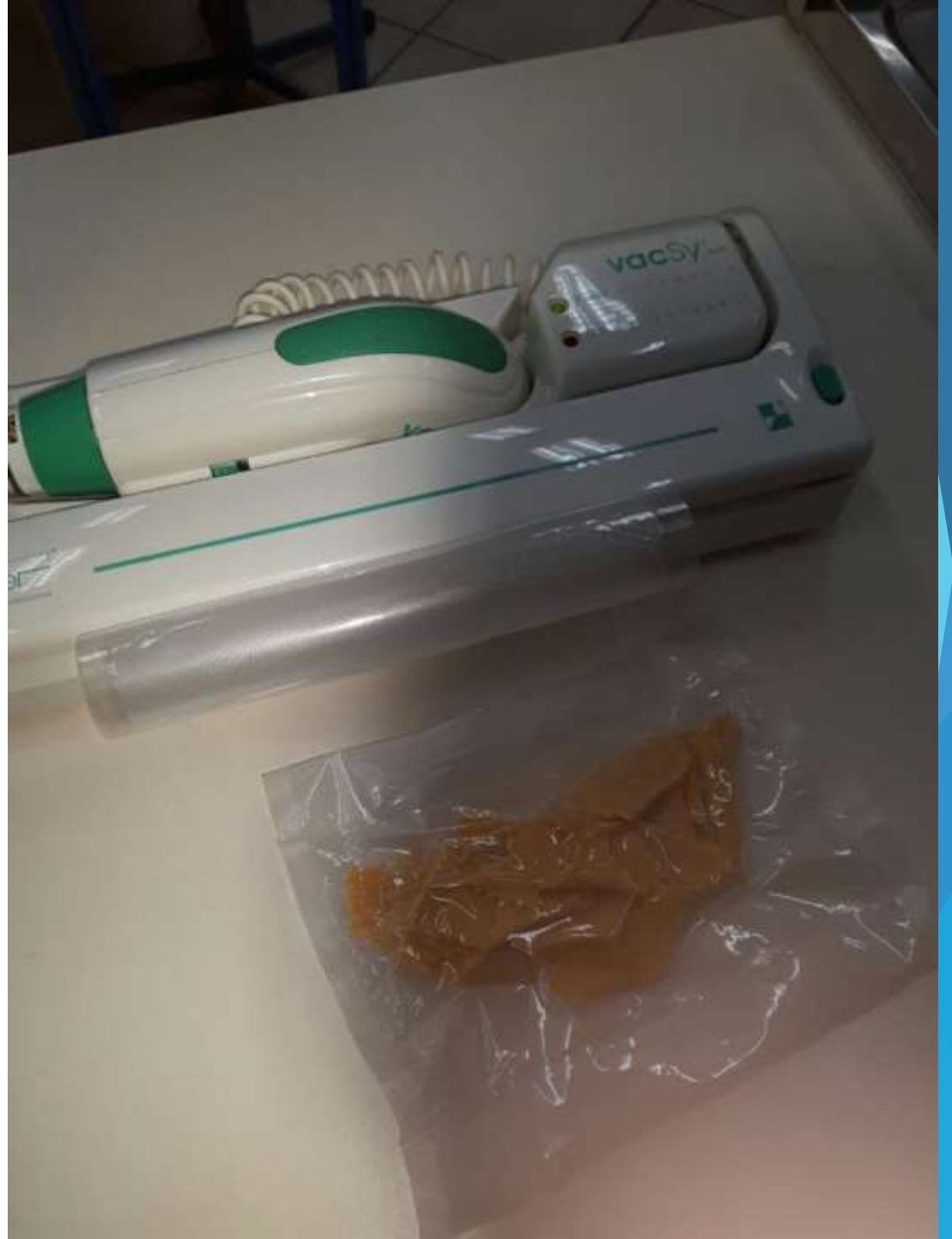




















Autori:

Vana Buvinić

Jure Jerčić

Toni Jerčić

Antonia Kusanović

Ivan Martinić

Mentorica:

Simona Š. Martinić