

DUMONT

DIREKT

ABSTRAKTES  
ODER  
SONNEN-  
UNTERGANG  
?

# Istrien

## Kvarner Bucht

Brot und Spiele

Jurassic World  
auf der Halbinsel



WO DIE GEIER  
KREISEN

VON DER ADRIA  
ZUM KAP HOORN

SISI WAS HERE!

Tauchgang  
durch die Nacht

WASSERFÄLLE  
und  
Feenschleier

MIT  
GROSSEM  
FALTPLAN

# 15 x Istrien direkt erleben



#  
**DUMONT**  
DIREKT

# Istrien Kvarner Bucht



Daniela Schetar

# Inhalt

## Das Beste zu Beginn

S. 4

## Das sind Istrien und die Kvarner Bucht

S. 6

## Istrien und Kvarner Bucht in Zahlen

S. 8

## So schmecken Istrien und die Kvarner Bucht

S. 10

#

## Ihr Istrien-Kompass

15 Wege zum direkten Eintauchen in die Region  
S. 12

## Die Westküste und das Landesinnere

S. 15



**Novigrad** S. 16

1

Mittelalter mit Flair –  
**das Künstlerstädtchen Grožnjan**  
S. 20

**Motovun** S. 22

2

Trüffel, Olivenöl, Wein –  
**genießen rund um Motovun**  
S. 24

**Buzet** S. 26

**Pazin** S. 28

**Poreč** S. 30

3

Ein Märtyrer und ein eitler Stifter – **in der Euphrasius-Basilika**

S. 34

**Rovinj** S. 37

4

Kitsch und Kunst – **Galerien und Shopping in Rovinj**

S. 40

**Brijuni** S. 45

**Fažana** S. 45

**Pula** S. 46

5

Keine Chance für rechte Winkel – **das römische Pula**

S. 48

6

Mit dem Rad durch den wilden Süden – **am Rt Kamenjak**

S. 52

**Die Ostküste mit Cres und Lošinj**

S. 55



**Labin** S. 56

**Insel Cres** S. 57

7

Geschichten aus einem uralten Dorf – **Lubenice**

S. 60

**Insel Lošinj** S. 62

8

Meine Heimat ist die See – **ein Besuch in Veli Lošinj**

S. 66

**Kvarner Bucht mit  
Abstecher Plitvice**  
S. 69



**Lovran** S. 70

**9** »Habe die Ehre« – zwischen  
**Volosko und Lovran**  
S. 71

**Opatija** S. 75  
**Rijeka** S. 76

**10** Partylöwin am Meer – auf  
**Kneipentour in Rijeka**  
S. 78

**Crikvenica** S. 82

**11** Wandern im Märchenland –  
**im Plitvice-Nationalpark**  
S. 83

**Krk und Rab**

S. 87



**Insel Krk** S. 88  
**Krk-Stadt** S. 88

**12** Vom Spiel der Mächte – **die  
Frankopanen in Krk-Stadt**  
S. 90

**13** So schmeckt Urlaub – **der  
goldene Wein von Vrbnik**  
S. 94

**Punat und Košljun** S. 97

**14** Auf den Spuren einer  
Schrift – **zur Tafel von  
Baška**  
S. 98

**Baška** S. 101  
**Insel Rab** S. 102  
**Rab-Stadt** S. 102

**15** Kirchen-Hopping – **durch  
die Geschichte in  
Rab-Stadt**  
S. 104

**Hin & weg**  
S. 108

**O-Ton Istrien und Kvarner**  
S. 114

Register  
S. 115

Abbildungsnachweis/Impressum  
S. 119

**Kennen Sie die?**  
S. 120



# Das Beste zu Beginn

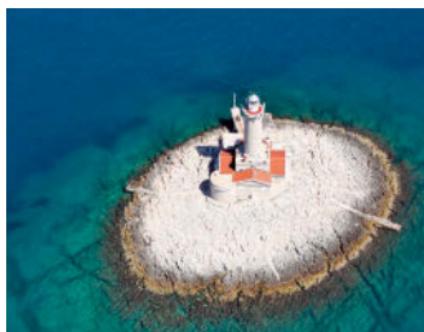


## Luxus + Camping = Glamping

Die ›neue‹ Art zu campen, erobert Istrien und die Kvarner Bucht: So komfortabel kommen Sie im Marbello Premium Village zwischen Poreč und Novigrad unter ([www.valamar.com](http://www.valamar.com)) und so im Camping Ježevac auf Krk ([www.camping-adriatic.com](http://www.camping-adriatic.com)).

## Leuchtturmwärter

Zu den originellsten Unterkünften an der kroatischen Küste zählen die Leuchttürme. Sie stehen meist in isolierter Position, die Wärterhäuschen sind komfortabel eingerichtet und ab und an kommt der Wärter vorbei. In Istrien und der Kvarner Bucht gibt es drei: Savudrija, Sv. Ivan und Porer ([www.lighthouses-croatia.com](http://www.lighthouses-croatia.com)).



## Mein liebster Strand

Er liegt ganz im Norden Istriens, zu Füßen des Leuchtturms von Savudrija (☞ A2). Von den Nachbarorten Umag oder Novigrad führt ein hübscher Fahrradweg die Küste entlang dahin. Ein paar verkrüppelte Pinien spenden Schatten, über Felsen klettert man ins Meer.

## Radeln auf der Bahntrasse

Für Spezialisten mit Mountainbike und Kondition: Die Trasse der ehemaligen Schmalspurbahn Parenzana verläuft durch das istrische Hinterland vorbei an Orten wie Grožnjan oder Oprtalj bergauf, bergab, durch Tunnel und über Viadukte. Start ist im italienischen Muggia, Ziel in Poreč, dazwischen liegen 116 km und Auf- und Abstiege von jeweils 1200 Höhenmetern ([www.istria-bike.com/de/informationen/parenzanaer\\_bahn](http://www.istria-bike.com/de/informationen/parenzanaer_bahn)).

## Feinstes Olivenöl

Wer macht das Rennen um das beste Olivenöl aus der Region? Die italienische Olivenölbibel »Flos Olei« wählte 2018 die Öle des jungen Start-ups Oleum Maris aus Vodnjan unter die besten 20 weltweit. Nichts wie hin und verkosten – ein Traum in Goldgrün ([www.oio-vivo.com](http://www.oio-vivo.com), T 052 51 23 51). Auch Klaudio Ipša (► S. 24) hat sich wieder unter den Top-Produzenten platziert.

## Stilvoll auf dem Fischmarkt

Nicht nur das glitzernde, duftende Angebot hat es mir angehtan, sondern auch die Gebäude: die elegante Jugendstilhalle von Pula und ihr kleineres Pendant in Rijeka beispielsweise. Die Fischverkäuferinnen von Cres bauen ihre Stände in der Renaissancegasse des Städtchens auf – da ist es angenehm schattig.

---



## Solange es sie noch gibt

Ob es die »Istranca« noch lange geben wird? Die Bahn von Pula nach Buzet (90 km) durchquert Istrien in seiner ganzen Länge und benötigt dafür zwei Stunden, weil sie an 25 Stationen hält, sogar am Minibahnhof von Hum, der »kleinsten Stadt der Welt«. Ein echtes Abenteuer! An winzigen Bahnhöfen, viele aus der K.-u.-k.-Zeit, steigen Bauern und Schulkinder zu und aus, Waren werden verladen, die Landschaft mit ihren Olivenhainen, Weinreben und Bergstädtchen schleicht vorbei. Sollten Sie unbedingt mal ausprobieren. Die Fahrpläne finden Sie auf <https://prodaja.hzpp.hr>.

---

## Kroatische Tapas ...

... finde ich eine tolle Idee. Anstatt den immer gleichen Vorspeisenteller mit Schinken und Käse zu bestellen, kann ich so verschiedene istrische oder Kvarner Spezialitäten in kleinen Häppchen probieren. Mehr davon!

## Kroatische Sashimi

Etwas rohen Fisch mit Zitronenscheibe zu dekorieren – das kann es ja wohl nicht sein. Oder doch? Bei Sashimi-Königinnen wie Damir i Ornella in Novigrad (► S. 17) werden kulinarische Kunstwerke draus.

---



Sehen Sie den Punkt draußen im Meer? Kurze Haare, schlechter Schwimmstil, das bin ich. Wann immer es geht, klettere ich ins Wasser und lasse mich treiben. Ich liebe die istrische Adria, trotz Fels und Seeigel. Weil kein anderes Meer so sauber ist!

## Fragen? Erfahrungen? Ideen?

Ich freue mich auf Post.

**@** *Mein Postfach bei DuMont:  
schetar@dumontreise.de*

# **Das sind Istrien und die Kvarner Bucht**

Bei der Suche nach einem passenden literarischen Zitat zu Istrien stellte ich erstaunt fest, dass alle Autoren die unangestrengte Multikulturalität dieses Landstrichs an der nördlichsten Küste der Adria in den Vordergrund ihrer Beschreibungen stellen. Nicht die aufregend gegliederte, immer neue Panoramen biedende Küste, nicht das fruchtbare Hinterland mit seinen Bergstädtschen, nicht die venezianischen Häfen oder römischen Tempel – nein, die Menschen mit Wurzeln im romanischen, germanischen und slawischen Kulturkreis waren es, die den intensivsten Eindruck hinterließen. Daran hat sich bis heute nichts geändert – mir geht es ebenso.

## **Herrlicher wechsle dich**

Die Halbinsel, die wie eine Weintraube am Festland hängt, und die Küste um den Kvarner Golf waren und blieben unter den verschiedensten Obrigkeiten ein Schmelztiegel von Völkern, Kulturen und Sprachen. Auf römische Herrschaft folgte Byzanz; Slaven wanderten ein und wurden von Venedig bedrängt; die Serenissima konkurrierte mit den Habsburgern, bis Napoleon dem Ganzen ein Ende setzte. Schließlich schlug die Stunde von Österreich-Ungarn und des italienischen Königreichs, bis sich nicht nur Kroatien und Slowenien, sondern weitere fünf auf dem Balkan angesiedelte Volksrepubliken zum sozialistischen Jugoslawien zusammenschlossen. Selbst heute, wo die Anfang der 1990er-Jahre erkämpfte Unabhängigkeit Sloweniens und Kroatiens das über Jahrhunderte relativ homogene Gebilde Istrien durch einen Grenzzaun unterteilt, wird dies- und jenseits dieses Zaunes in mindestens drei Sprachen, Kroatisch, Slowenisch, Italienisch, parliert, gefeiert, getrauert, geliebt und gekocht.

## **Von felsigen Buchten und blauen Flaggen**

Erwarten Sie also weder die kulinarische Einöde des sozialistischen Ex-Jugoslawiens noch Badeorte à la Rimini, vielmehr eine facettenreiche Region von großer landschaftlicher wie kultureller Vielfalt. Nicht zu vergessen das Meer, über dessen kristalline Klarheit nicht nur die Verleiher der ›Blauen Flagge‹ für nachhaltiges Umweltmanagement alljährlich in Verzückung geraten und Istriens Strände mit ihrem Prädikat pflastern. Die Kehrseiten der Medaille: Das klare Meer ist der Felsküste zu danken; Sandstrände sind Mangelware. Und als Robinson fühlen Sie sich an den istrischen und Kvarner Stränden eher selten – es sei denn, Sie kommen in der Vor- oder Nachsaison oder nehmen lange Fußwege in Kauf. Dann hätte ich einige besondere Tipps für Sie: den Strand Sv. Ivan unterhalb von Lubenice auf der Insel Cres oder die beiden Buchten Vela und Mala luka nordwestlich von Baška auf der Insel Krk. Eine Mischung aus Sahara und Karibik. Einöde und Meerestürkis passen, nur die Palmen fehlen.

## **Launische Winde**

Der Wind ist das formende Element im nördlichsten Teil Kroatiens. Seine Launen werden von Fischern wie Bauern genau beobachtet. Die unge-



*Ein Hauch von Venedig – Bilderbuchkulisse für perfekte Ferienträume in Rovinj*

stüme Bora von Norden bringt klare Sicht und ein bewegtes Meer. Die Tramontana von Süden dagegen treibt häufig tropisch-feuchte Luftmassen vor sich her. Welche zerstörerische Kraft die Bora besitzt, zeigen die dem Festland zugewandten kahlen Felsrücken der Inseln Krk, Cres und Rab. Kein Grashalm, kein Busch vermag ihrem von Salz geschwängerten Toben zu widerstehen. Ihr Gutes hat sie aber auch, sagen die Kroaten: Treibt sie doch Unrat von ihren Stränden gen Italien, gemäß dem alten Sprichwort: Die Bora kommt in Senj auf die Welt, herrscht in Rijeka und stirbt in Triest.

### **Nur nicht hudeln!**

Istrien, Kvarner Bucht und Kvarner Inseln sind ein sehr übersichtliches Reiseziel: 80 km Luftlinie sind es durch Istrien von Nord nach Süd, 46 km von West nach Ost. Das Reisen ist einfach, die Straßen sowohl entlang der Küste wie auch im Halbinselinneren sind gut ausgebaut und Gleicher gilt für die Küste entlang der Kvarner Bucht sowie für die Inseln. In zwei Wochen könnten Sie alles gesehen haben, aber was würde das bringen? Der Reiz dieser vielgestaltigen Region mit ihren bezaubernden größeren und kleineren Städtchen ist der stille, gemächliche Genuss: ein paar Nächte im Herzen von Rovinj, um den Puls der Altstadt zu spüren! Eine Wanderung auf Rab zu einem Panorama, das den Atem stocken lässt! Ein Genusswochenende im inneristrischen Bale mit feinstem Essen und feinstem Jazz! Ein Spaziergang auf Opatijas Franz-Josef-I.-Promenade, um der guten alten Zeit nachzuspüren! Und nicht zu vergessen: viele Tage an und in einem Meer, das tief blicken lässt! So viel Zeit muss sein. Deshalb würde ich Ihnen raten, in zwei Wochen entweder Istrien oder die Kvarner Bucht zu erkunden. Ich verspreche Ihnen, es wird nicht langweilig!

# Istrien und Kvarner Bucht in Zahlen

**15**

mit der Blauen Flagge ausgezeichnete Strände verzeichnet die Insel Krk.

**20**

Menschen leben in Hum, der >kleinsten Stadt der Welt<.

**70**

Gänsegeierpaare nisten regelmäßig auf der Insel Cres.

**160**

mittelalterliche Wandbilder sollen es in Istrien geben.

**180**

Delfine leben in der Kvarner Bucht.

**445**

Kilometer beträgt die Küstenlänge Istriens.

**112**

reinrassige Boškarin gab es 1994 noch in Istrien, als man die heimische Rinderrasse unter Schutz stellte.



# 1310

Gramm wog die 1999 von Gianfranco Zigante gefundene >größte Trüffel der Welt<.

# 1396

Meter hoch ist Istriens höchster Gipfel Vojak.

# 2500

Sonnenstunden verzeichnet die Insel Rab im Jahr.

# 20 000

Schafe weiden auf der Insel Cres.

# 200 000

Hektoliter Wein werden jährlich in Istrien produziert.

# 244 278

Menschen leben in Istrien.

# 296 195

Einwohner hat die Region Primorje/Gorski Kotar (Kvarner Bucht).

# 4 223 233

Besucher zählte Istrien im Jahr 2018, rund 2,7 Millionen waren es an der Kvarner Bucht.

15

Prozent der Einwohner Istriens sind italienischer Herkunft.

# So schmecken Istrien und die Kvarner Bucht



In Istrien und an der Kvarner Bucht gilt folgende Regel beim Essengehen: Man sollte möglichst den Wirt und seine Lieferanten kennen. Woher bezieht er den Fisch oder das Lamm, welches Olivenöl verwendet er? Wenn alles passt, dann wird aus einem Restaurantbesuch eine lebenslange kulinarische Beziehung. Auf einige solcher ›Beziehungen‹ konnte ich bei meinen Restaurantempfehlungen dank meiner kroatischen Freunde zurückgreifen. Andere habe ich selbst entdeckt ... Auch Sie werden Entdeckungen machen und es wäre toll, wenn Sie mir darüber berichten würden!

## Vertrautes mit besonderem Goût

Viele Gerichte kommen Ihnen italienisch vor? Kein Wunder, denn die Küche Istriens und des Kvarner ist deutlich vom Nachbarland Italien beeinflusst. Doch Gnocchi und Fusi werden nicht nur anders geschrieben (*njoki, fuži*), sie haben auch einen ganz eigenständigen, typisch istrischen Geschmack, der den frischen Beilagen – wildem Spargel, wildem Fenchel, Steinpilzen, Trüffeln – zu verdanken ist. Was die heimische Mutter Natur wild oder gepflanzt bereitstellt, verwenden Köche und Köchinnen am liebsten. Denn nur frisch aus Wald und Garten oder vom Markt geholt, gilt als Kriterium für beste Qualität. Deshalb mache ich einen großen Bogen um Restaurants, deren Speisekarten sich wie ein Who's who internationaler Standardgastronomie lesen. Das kann ja keinesfalls alles frisch und regional sein.

## Guter Fisch ist teuer ...

Die Gewässer sind überfischt, und was so an Edelfisch auf dem Grill oder in der Pfanne landet, kommt entweder aus der Tiefkühltruhe (und deshalb meist von weit her) oder aber bestenfalls aus der Fischzucht, was kein Manko sein muss. Nur im Fischrestaurant meines Vertrauens weiß ich, dass ich dort sogar eine frisch gefangene Dorade bekommen kann. Muss aber gar nicht sein, denn einige Küchenchefs haben sich auf den guten alten *pesce povero* besonnen, Fisch, der als Beifang im Netz landet und gekonnt zubereitet mindestens ebenso gut schmeckt wie der Fischadler, der, geben wir's doch zu, inzwischen ganz schön langweilt.

## ... gutes Olivenöl auch

Ja, da werden Sie Augen machen: Ein halber Liter Olivenöl für rund 20 €?

## MARENDA

Da die meisten Kroaten morgens recht sparsam frühstücken oder sich nur mit Kaffee begnügen, treibt sie der knurrende Magen zu einem frühen Mittagessen, der *marendra*. Das kann bereits ab 11 Uhr stattfinden und besteht meist aus einem Menü mit Vor- und Hauptspeise. Viele Restaurants bieten die Marendra schon für 60, 70 Kuna, sodass man günstig satt wird.

Das ist keine Seltenheit, denn die istrischen Olivenbauern haben mit ihren einheimischen Sorten die Gourmetwelt im Sturm erobert. »Flos Olei«, die Bibel der Öl-Aficionados, zählt die istrischen Öle zu den besten weltweit. Was für ein Geschmack nach Nuss, Kräutern, Zitrone ... Olivenölverkostungen werden zelebriert wie Weinproben. Ich jedenfalls freue mich immer, wenn im Restaurant zu selbst gebackenem Brot zwei Olivenöle und ein Schälchen Fleur de Sel serviert werden. Es ist eine wahre Freude, die verschiedenen Aromen herauszuschmecken.

### Was grillt denn da?

Grillen ist neuerdings in? Da können die Kroaten nur müde lächeln. Kein Haus, kein Restaurant, an dem nicht irgendwo ein Grill darauf wartet, endlich mit Holzkohle befüllt und in Betrieb genommen zu werden. Schmeckt ja auch zu gut, dieses leicht mit polyzyklischen Kohlenwasserstoffen aromatisierte Fleisch. Wahlweise drehen sich ganze Spanferkel oder Lammhälften über der glühenden Kohle oder *čevapčići* oder *ražnići*, also Hackfleischwürstchen oder Schweinefleischspieße, rösten auf dem Grill. Ich muss gestehen, trotz der dabei abgelagerten Schadstoffe schmeckt es einfach zu gut!

### Auf ein Gläschen Wein

Mit dem geradezu raketenartigen Aufstieg istrischer Weine geht eine neue Kneipenkultur einher. Plötzlich gibt



Die Gourmetwelt preist die Kvarner Scampi in den höchsten Tönen: Das Fleisch der Krustentiere sei so zart und habe einen so besonderen, leicht süßlichen Geschmack, dass man es eigentlich nur roh verzehren sollte, raten Kenner. Dazu passen ein Schuss feines Olivenöl und eine Prise Fleur de Sel.



### REZEPT

#### Muscheln Buzzara

Jeder Koch bereitet diesen Klassiker anders zu. Ich mag die Muscheln am liebsten so:

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Miesmuscheln  
1 kg Vongole (Teppich- bzw. Venusmuscheln)  
2 EL Olivenöl  
4 EL fein geschnittene Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
100 ml Weißwein  
400 g stückige Tomaten (aus der Dose)  
4 EL Fenchel, Sellerie, Karotten fein gewürfelt und gekocht  
Salz, Pfeffer, 1 Messerspitze Zucker und 1 Spritzer Zitronensaft  
½ EL gehackte frische Petersilie

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten, mit Weißwein ablöschen, die gewaschenen und abgetropften Muscheln zugeben und 5 Min. garen (alle Muscheln sollten geöffnet sein). Dann Tomaten und Gemüsewürfel zugeben und weitere 3 Min. kochen. Mit den Gewürzen abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

es allerorten Weinbars, in denen viele, auch hochqualitative Weine glasweise ausgeschenkt und dazu feine Häppchen serviert werden. Nach einem langen heißen Tag schmeckt ein kühler Malvazija zu eingekochten Sardellen oder ein vollmundiger Teran zu *fritaja* (Rührei) mit Trüffeln einfach perfekt.