

I FEEL
SLOVENIA



LOVE ISTRIA

Da scoprire, vivere e amare!



LOVE
ISTRIA

#ifeelsLOVEnia #myway #loveistria



AMORE.

Mediterraneo.
Slovenia.
Istria.

La Slovenia è l'unico Paese al mondo che nel suo nome include la parola love - amore. E L'Istria è quella parte della Slovenia che ti farà innamorare sin da subito!

La Slovenia mediterranea e carsica che si estende sull'area tra il ciglione carsico e la costa adriatica, sorprende con le sue caratteristiche cosmopolite. **La più grande falesia dell'Adriatico orientale e le saline più settentrionali del Mediterraneo** flirtano, attraverso le colline istriane, con i segreti del Carso, che ha dato il nome a tutti i fenomeni carsici del mondo.

L'Istria è il Paese che sulla sua costa frastagliata conserva le storie dei salinai e dei pescatori. In questa terra la bellezza delle città medievali mediterranee caratterizzate dai palazzi veneziani si coniuga con gli uliveti e i vigneti del verde entroterra. Grazie agli effetti benefici della natura e alla cordialità della gente, assicura un soggiorno all'insegna del benessere per **365 giorni all'anno.**



3

Per la maggior parte d'Europa, l'Istria slovena è il punto più vicino al Mediterraneo. Vivila in modo autentico e dinamico!

È vero: la Slovenia ha solo 46,6 chilometri di costa adriatica. Ma la sua forma frastagliata e le verdi colline sono una garanzia che qui si possano vivere molte più esperienze che in qualsiasi altro luogo! La varietà del territorio, grazie alle cittadine costiere e ai borghi del verde entroterra istriano, offre immagini ed esperienze mediterranee indimenticabili.

PER TUTTE LE STAGIONI

Le prospere cittadine mediterranee slovene sono sorte su quelle che oggi sono delle pittoresche penisole, avvolte dalle calde baie marine che ospitano spiagge e vecchi porti. Con il loro carattere urbano attraggono i visitatori per 365 giorni all'anno.

STORIE SINGOLARI

Le città e i luoghi dell'Istria slovena entusiasmano per i loro monumenti architettonici dei tempi passati, gli eventi e le storie legate alle tradizioni della lavorazione del sale, della pesca e della navigazione.

Sebbene le cittadine si trovino a distanze piuttosto brevi l'una dall'altra, visitare ognuna di loro significa vivere un'esperienza completamente unica! Pirano colpisce per la sua caratteristica struttura medievale, Portorose per l'importante offerta turistica e le vicine saline, Isola per le sue storie di pescatori e le spiagge sotto la falesia, Capodistria per i palazzi veneziani e la sua rigogliosa campagna e, infine Ancarano per le sue ampie spiagge e la meravigliosa natura di Punta Grossa (Debeli rtič).

AFFASCINANTE.

L'amore ti incanta.

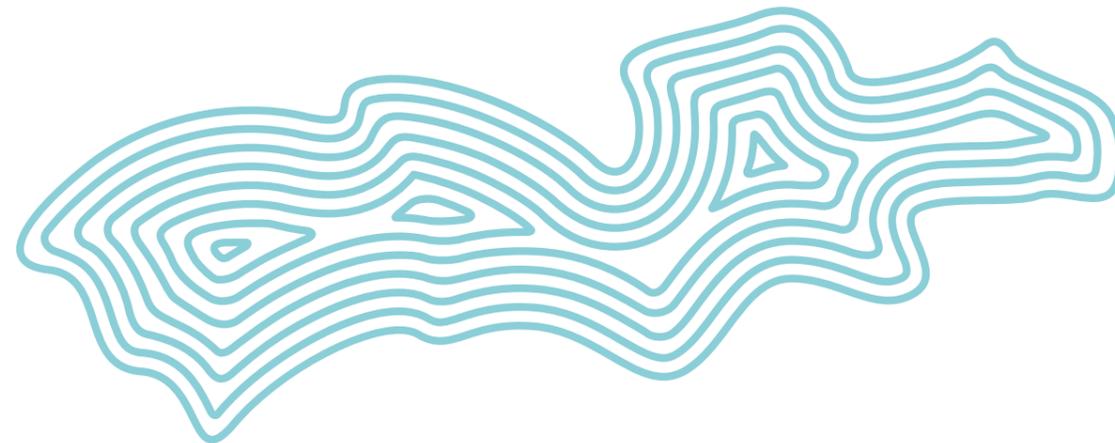


AFFASCINANTE.



LA MONDANA PORTOROSE

Da secoli Portorose è una rinomata stazione climatica. Dal vivace lungomare si accede alle terme, con un'offerta vasta e completa, alle spiagge, ordinate e ben organizzate, e ai numerosi ristoranti lungo la riva. Oltre ad essere conosciuta come un luogo ideale per ospitare conferenze e riunioni di lavoro, Portorose vanta anche un porto turistico e un aeroporto internazionale.



PIRANO, CRESCIUTA SUL SALE

Pirano è la città medievale più bella e fotografata della costa slovena. Anche solo passeggiare per le sue piazze e gli stretti vicoli diventa un'esperienza indimenticabile. Sali sulle maestose mura cittadine per godere di un panorama unico. E poi ammira la sagoma della città, compresa la passeggiata sulla riva del mare che prosegue, attraversando Portorose, fino alle saline di Sicciole.



LASCIATI INCANTARE DALLA CITTÀ DELLE ROSE

Il centro di Portorose è impreziosito dalla magnifica struttura del Palace Hotel, che vanta oltre un secolo di storia. Uno degli hotel più prestigiosi dell'allora Riviera Austro-Ungarica, in cui all'inizio del XX secolo si eseguivano terapie con salamoia e fanghi, oggi fa parte del patrimonio culturale, oltre che essere un hotel di lusso di altissima categoria.

VISITA LE MOSTRE NEL MAGAZZINO DEL SALE

I due imponenti edifici, gli ex magazzini del sale Monfort e Grando, un tempo conservavano la raccolta annuale dei salinai dietro le spesse mura e sotto le travi lunghe ben 28 metri. Oggi qui si possono ammirare le collezioni del Museo Marittimo e le mostre di arte contemporanea, oppure partecipare a uno dei tanti eventi della città.

GODETEVI LA SPIAGGIA DI SABBIA

La più grande spiaggia sabbiosa della Slovenia, riconoscibile anche per i suoi caratteristici moli, invita a fare un bagno o una passeggiata in riva al mare, a giocare a beach volley e, nelle sere d'estate, a un concerto o al cinema sotto le stelle. Alla spiaggia, premiata con la Bandiera Blu, vi attendono anche le aree giochi per bambini e una fila di terrazze, dove potrete gustarvi un buon pasto, oppure prendere un gelato, un caffè o il vostro cocktail preferito.

FERMATI IN PIAZZA TARTINI

La piazza dalla caratteristica forma ellittica è dedicata al virtuoso violinista e compositore di Pirano, Giuseppe Tartini. Sulla piazza si affacciano importanti palazzi comunali, quali la casa natale del violinista, la casa Veneziana e altri. Dalla piazza ci si addentra negli stretti vicoli di Pirano

VISITA LE CHIESE DI PIRANO

Oltre al panoramico Duomo di San Giorgio, il Santo patrono di Pirano, nella cittadina ci sono altre dieci chiese. Parte del patrimonio sacrale è anche un monastero minorita con un chiostro dotato di un'acustica eccezionale, teatro del Tartini Festival.

ESPLORA LE MURA CITTADINE

Pirano deve la sua caratteristica veduta anche alle imponenti mura, parzialmente conservate, che impressionano il visitatore se osservate sia dalla città che dal pendio sovrastante. Scopri le porte della città, che si trovano in buone condizioni, e visita le torri difensive che offrono i più bei panorami di Pirano.

AFFASCINANTE.



9

La cittadina, che un tempo era un'isola, è famosa per le sue tradizioni di pesca, vitivinicoltura e produzione di olio d'oliva, nonché per la lavorazione del pesce. Questa località medievale, con i suoi vicoli stretti e la chiesa sulla collina, incanta i visitatori con numerosi parchi e ben otto spiagge. Accanto alla città che preserva il suo antico mandracchio, oggi si estende anche un moderno porto turistico.

ISOLA, LA CITTADINA DI PESCATORI

AMMIRA ISOLA DALLA CHIESA DI SAN MAURO

La chiesa, che si trova nel punto più alto dell'ex isola, dona alla città la sua caratteristica silhouette. Dal campanile si può ammirare la più bella vista del modello medievale delle vie cittadine.

LASCIATI SORPRENDERE DAL PALAZZO BAROCCO

Uno degli edifici più belli dell'Istria è il palazzo Besenghi degli Ughi, un edificio a tre piani che risale al tardo barocco. Scopri il lussuoso palazzo e trova il leone sull'angolo della sua facciata. Entra virtualmente nel palazzo con l'aiuto di un modello 3D!

SCOPRI LA TRADIZIONE MARINARA

Da secoli, nel centro della cittadina si trova un pittoresco mandracchio - il porticciolo per le barche più piccole - da dove si può passeggiare lungo il mare fino alla famosa spiaggia cittadina «Al faro» (Svetilnik).

CAPODISTRIA, LA CITTÀ SOLEGGIATA

ENTRA NELLA CITTÀ ATTRAVERSO LA PORTA MUDA

L'unica porta delle antiche mura cittadine interamente conservata. Una volta qui si trovava il ponte che conduceva dall'isola alla terraferma. Sopra la porta, a dare il benvenuto al visitatore, c'è un emblema del sole, simbolo di questa città che vanta il maggior numero di giornate soleggiate in Slovenia.

FERMATI A PALAZZO PRETORIO

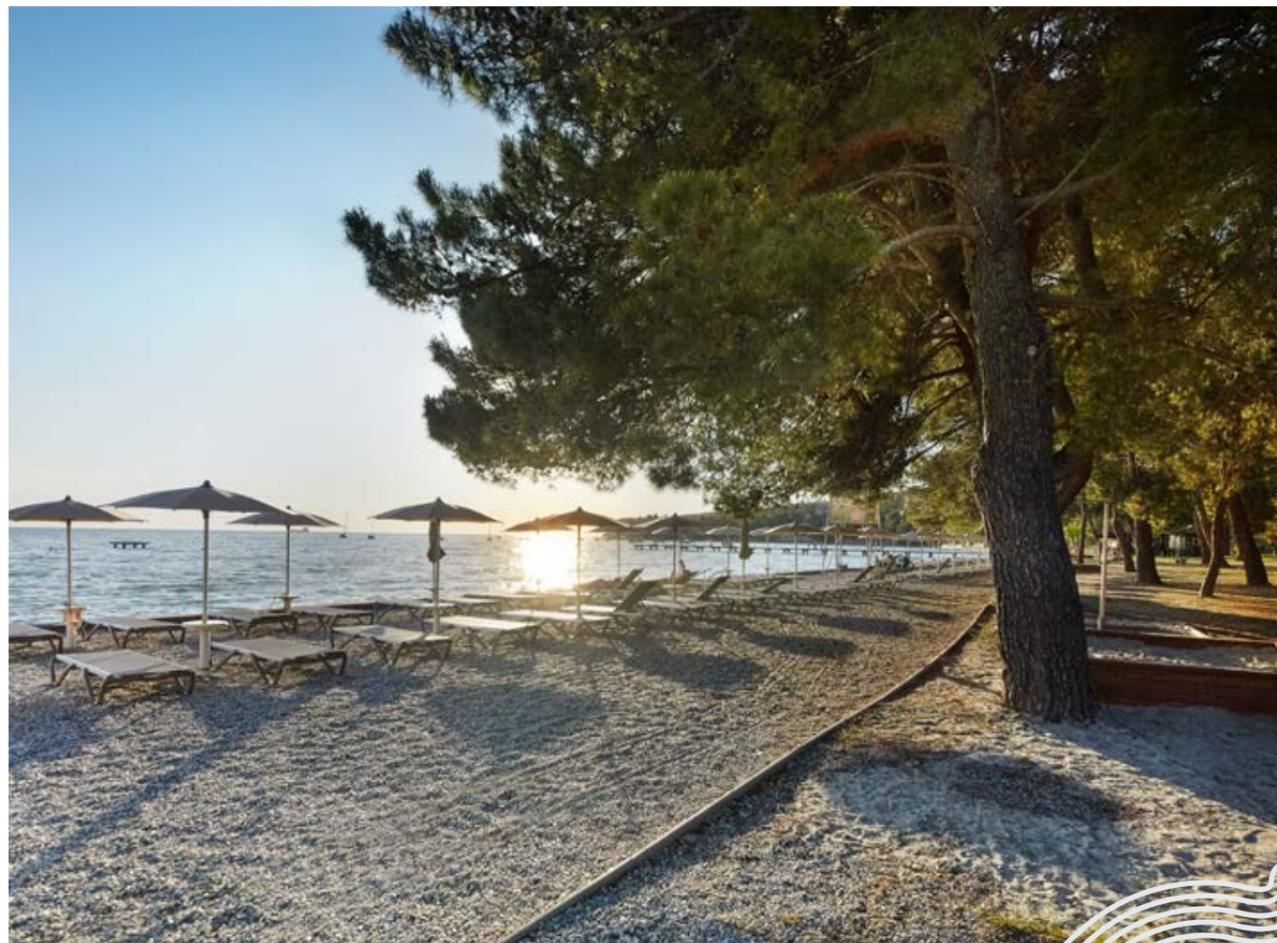
Questo magnifico edificio è stato la sede dei governanti della città da tempo immemorabile. Dietro la facciata con la statua della giustizia e numerosi stemmi, oltre a tutte le informazioni turistiche, si trova anche un negozio di prodotti e souvenir istriani e un'antica farmacia della fine del XVIII secolo.

SALI SULLA TORRE CIVICA

204 gradini conducono alla piattaforma panoramica sul campanile, che ospita anche la più antica campana funzionante in Slovenia. Rivolgilo sguardo alla città con le sue piazze e i pozzi e ai suoi verdi dintorni.

La città conserva i lussuosi tesori dei 500 anni di dominio della Serenissima Repubblica di Venezia a Capodistria. Un territorio che ha visto un susseguirsi di vicissitudini fin dall'antichità, quando qui c'era ancora un'isola su cui pascolavano le capre. Oggi, la città vive a stretto contatto con la riserva naturale di Val Stagnon, dove nidificano centinaia di uccelli, così come con il porto commerciale e la campagna disseminata di tanti caratteristici borghi.

AFFASCINANTE.



La penisola, dal clima mite e dalla rigogliosa vegetazione mediterranea, nel Medioevo era meta dei monaci veneziani. Oggi, Ancarano, con il Parco Paesaggistico Punta Grossa (Debeli rtič), è l'ideale luogo di relax per tutti coloro che cercano natura, benessere e amano il campeggio.

LA VERDE ANCARANO

LE DIVERSE EPOCHE DEL PROMONTORIO PIÙ BELLO

A testimoniare il variegato patrimonio culturale storico, Punta Grossa ospita l'unica fattoria antica interamente conservata sulla costa slovena, un forno comunitario per la cottura del pane, bunker, due postazioni da cannone della Seconda Guerra Mondiale nonché la torre di vedetta.

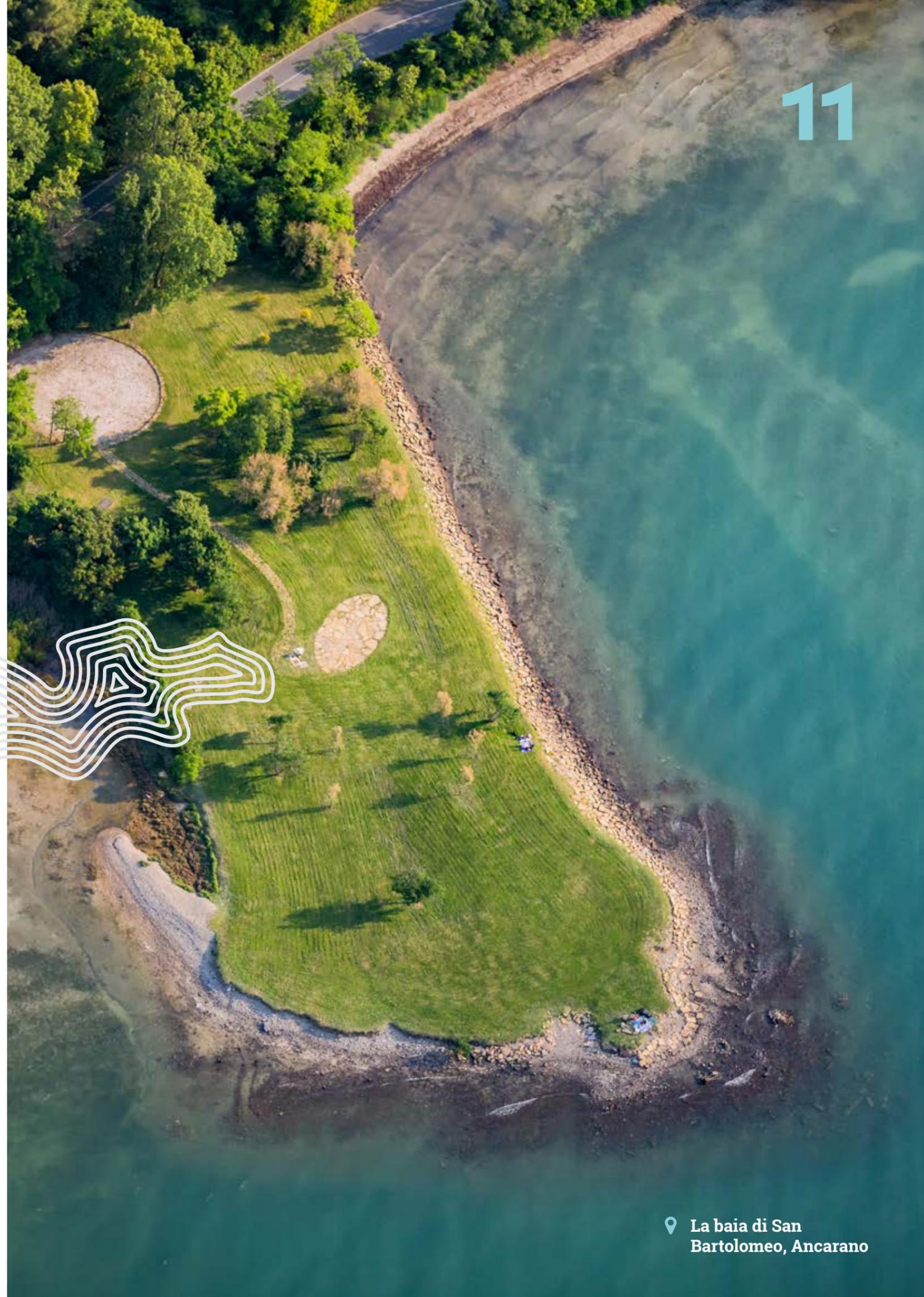
LA RICERCA DEL BENESSERE

Da sempre, gli effetti benefici del clima e le caratteristiche di questa zona attraggono i visitatori. Qui si possono ammirare i giardini del Monastero Benedettino, dove i monaci trasmettevano le conoscenze mediche già nell'XI secolo, come anche il Parco Termale dell'ex Sanatorio.

LE PASSEGGIATE NELLA NATURA

Scopri la zona con una passeggiata lungo il sentiero circolare Bebler, che collega il centro di Ancarano con il Monte del Sanatorio, oppure lungo i percorsi ricreativi nel parco paesaggistico e i percorsi didattici tra i vigneti.

11





📍 Casa Vrešje, Krkavče



AUTENTICA.

L'amore è
curioso e
sincero.

Le verdi colline dell'Istria slovena sono piene di luoghi e villaggi ospitali, circondati da uliveti, vigneti e frutteti. Le prelibatezze dei giardini si accompagnano alle piante commestibili selvatiche. In questo territorio i pozzi sono preziosi, come le recinzioni in pietra, che proteggono i cortili dal vento del mare.

ARCHITETTURA ISTRIANA

Nell'Istria slovena ci sono più di 100 borghi e villaggi, che ispirano i visitatori con l'immagine delle case dislocate intorno alla vecchia chiesa, come ad esempio Padena (Padna), monumento protetto e tipico esempio di borgo istriano circondato da uliveti. Anche a **Monte di Capodistria** (Šmarje) la chiesa e la classica architettura istriana donano al villaggio un'immagine pittoresca.

FONTI DI ENERGIA POSITIVA

Le fonti idriche, con acqua potabile alla spina, un abbeveratoio per gli animali e un lavatoio, sono state da sempre molto importanti per la vita degli istriani. Esempari di queste fonti si possono ancora vedere nel villaggio **Corte d'Isola** (Korte) e nei suoi dintorni. La campagna istriana profuma di vegetazione mediterranea, erbe aromatiche selvatiche e coltivate. Cercate a **Trsek**, un villaggio sopra la valle del Dragogna, dove, oltre a un profumato paradiso di erbe, troverai anche un labirinto energetico.

ABILITÀ DEGNE DI RISPETTO

Nei villaggi istriani si possono apprendere le conoscenze e le abilità della tradizione, come ad esempio nell'ex frantoio nel Museo Etnologico Casa di Tona a **San Pietro dell'Amata** (Sveti Peter), mentre a Villanova di Pirano (Nova vas) è possibile visitare la Casa di Kapeluča che ospita il museo del villaggio.

L'amore ti apre gli occhi per le bellezze terrene.

SPETTACOLARE.

Sul ciglione carsico, dove il Carso calcareo sfocia nel flysch dell'Istria, vicino al villaggio di San Quirico (Sočerga) si trovano gli originali anfratti denominati orecchie dell'Istria. Vieni a scoprire le pittoresche cascate

nella valle del fiume Dragogna (Dragonja), che incanta con le sue piscine naturali e i suoi meandri. La costa slovena del mare Adriatico è quasi interamente protetta: ospita, infatti, ben tre parchi paesaggistici e un'importante riserva naturale.



Spodmoli, Sočerga



STRUGNANO

Il Parco paesaggistico di Strugnano, protetto da una falesia di flysch alta 80 metri, custodisce il tratto di costa naturale più lungo dell'intero Golfo di Trieste. Sotto la falesia si trova la Baia della Luna, la più bella insenatura marina slovena con una spiaggia di ciottoli. La foresta sub-mediterranea con tipiche piante mediterranee si estende fino al mare. Anche le saline di Strugnano, le più settentrionali del mare Adriatico, fanno parte del Parco. Il centro visitatori, che si trova nella casa dei salinai ristrutturata, ti aspetta.

Strugnano possiede anche il viale di pini meglio preservato della Slovenia con ben 116 alberi.



VAL STAGNON

La più grande palude salmastra slovena si è formata nell'area di deflusso in mare di due fiumi. Nella riserva naturale possiamo trovare fino al 60 per cento di tutte le specie di uccelli osservate in Slovenia e ben 22 specie alofile, piante adattate ai suoli salati. Si consiglia di salire fino all'osservatorio centrale a più piani, dopodiché scendere nel seminterrato per godere delle viste subacquee della palude. Lungo il percorso didattico, osserva gli uccelli attraverso le aperture schermate delle pareti in legno.

Nella riserva naturale pascolano i bovini podolici e i cavalli Camargue. La palude si può conoscere e vivere anche con un'escursione guidata a cavallo lungo il sentiero didattico.



PUNTA GROSSA

Il Parco Paesaggistico di Punta Grossa (Debeli rtič) si sviluppa su una superficie di 800 metri di costa sulla penisola di Ancarano. Comprende una fascia di mare lunga 200 metri con un fondo roccioso che ospita fauna e flora marine molto diversificate. Qui, dall'alto delle falesie di flysch che sorgono dai 12 ai 21 metri sopra il livello del mare, si possono ammirare i tramonti più belli! Punta Grossa è nota anche per la sua stazione termale per giovani nata all'inizio del XX secolo, circondata da 7 ettari di parco con oltre 200 specie di piante provenienti da tutti i continenti.

Sulla penisola di Ancarano si estende anche l'unico prato salato mediterraneo della Slovenia attraversato da un sentiero didattico in legno, dove in uno speciale bacino di presentazione si possono vedere i gusci di conchiglie e chioccioline provenienti dal «cimitero delle conchiglie» – un tratto di costa con i resti di ben 234 specie di molluschi marini del Golfo di Trieste.



LE SALINE DI SICCIOLE

Nel Parco Paesaggistico delle Saline di Sicciole, il sale viene estratto a mano secondo l'antico metodo che ha più di 700 anni. Visita il Museo delle Saline e scopri gli insoliti ambienti naturali che ospitano specie animali rare e in pericolo di estinzione, tra cui particolarmente interessanti gli uccelli di palude. Per conoscere il paesaggio delle saline, segui i bellissimi percorsi tematici e ciclabili. Assapora il prezioso sale che era la fonte di ricchezza della pittoresca Pirano.

Prova il potere curativo del fango salino e della salamoia, utilizzati anche nella talassoterapia tradizionale.

L'amore vuole
vedere e sapere
tutto.

SUGGERIMENTI.



Cristoglie

Una volta conosciuto il cuore pulsante delle città di Capodistria, Isola e Pirano e, dopo aver assaporato le passeggiate lungo le pittoresche vie e attraverso le piazze ammirando i palazzi, le ville, le chiese e i monasteri, prenditi anche un po' di tempo per visitare i musei e le gallerie d'arte, nonché per scoprire le particolarità culturali nei piccoli villaggi e borghi istriani.

LA VITA NEI TEMPI REMOTI

Il sito archeologico **Castelliere** (Kaštelir) vicino a Corte d'Isola, che presenta interessanti resti di un insediamento del V millennio a.C., dimostra che l'Istria era un luogo accogliente dove vivere già nel lontano passato. Rivivi l'atmosfera antica e l'era romana al **Parco Archeologico della baia di San Simone**, che custodisce i resti del porto e di un'antica villa al mare. Anche nella zona di Ancarano ci sono dei castellieri e dei siti di epoca romana. Un'immersione nei tempi antichi è possibile anche al **monastero benedettino di San Nicolò di Ancarano** (ora un hotel) con i suoi giardini e un sarcofago medievale in pietra, ben conservato.

LE ENERGIE SACRE DELL'ISTRIA

Quando nel villaggio di **Carcase** (Krkavče) avvisterai un monolite con scolpita in bassorilievo l'immagine di un uomo o di una divinità con dei raggi intorno alla testa, potresti trovarti di fronte al dio persiano Mithra. Si ritiene che la misteriosa pietra sia un centro di energie positive. Quando a San Servolo (Socerb), nei pressi del castello Strmec scoprirai la Grotta Sacra con l'unica chiesa sotterranea della Slovenia e quando a **Cristoglie** (Hrastovlje) entrerai nella famosa chiesa della Santissima Trinità con il celebre affresco della Danza Macabra, percepirai anche la sacralità dell'Istria. Pure la possente croce di pietra in cima alla falesia di Strugnano ci ricorda che questo è un luogo sacro sin dal 1600. Quando i marinai l'avvistavano, erano soliti suonare le sirene delle barche in saluto alla Madonna, a cui è dedicata anche la chiesa di Santa Maria della Visione di Strugnano. Vieni a scoprire le leggende sui miracoli!

COLLEZIONI DI ISPIRAZIONI SPECIALI

La **Forma Viva** di Sezza (Seča) nei pressi di Portorose, dove scultori di tutto il mondo creano opere in pietra già dal 1961, comprende oltre 130 creazioni. Nelle città costiere ci sono diverse gallerie d'arte, mostre e piccoli musei con interessanti collezioni tematiche.

TESORI MUSEALI

Il **Museo Regionale di Capodistria** custodisce ricche collezioni che rappresentano l'Istria, dalla preistoria all'epoca veneziana e fino alla storia recente. Il **Museo del Mare Sergej Mašera Pirano** ospita collezioni di archeologia marittima, una di pesca etnologica e una storico-artistica marittima che parte dal Medioevo e arriva fino alla fine della Seconda Guerra Mondiale. Cura, inoltre, anche il **Museo delle Saline** nelle Saline di Sicciole, la collezione etnologica della **Casa di Tona** a San Pietro (Sveti Peter), la **Collezione Museale di Giuseppe Tartini** con la stanza ricordo nella sua casa natale, una collezione di cantieri navali tradizionali nell'ex magazzino del sale **Monfort** a Portorose e **l'Isolana** - la casa del mare a Isola, dove si può conoscere la tradizione peschereccia di Isola. Meritano una visita anche il **Museo delle Conchiglie e delle Lumache a Pirano**, con esemplari provenienti dai mari di tutti i continenti, e il **Museo di Storia Industriale Tomos** a Capodistria con la collezione delle famose motociclette.

DINAMICA.

L'amore ti
invita
a muoverti.



Oltre alle varie attività acquatiche che il mare ci offre, l'Istria è un paradiso per escursionisti, ciclisti, alpinisti e tutti coloro che sono in cerca di nuove sfide in tutte le stagioni. Qui ci si può concedere anche esperienze adrenaliniche sfidando le correnti d'aria.



MARE

SPIAGGE PER TUTTI I GUSTI

Lungo tutta la costa si susseguono spiagge ordinate, naturali e ben tenute. La **spiaggia sabbiosa di Portorose** è considerata una delle spiagge più conosciute e amate dell'Adriatico. Nella spiaggia tra i pini di **Strugnano** si trovano anche 12 punti energetici. A **Isola**, lungo i 5 chilometri di costa, ci sono ben 8 diverse spiagge. "**Al faro**" (Svetilnik) e quella della baia di San Simone sono le più amate dalle famiglie. Anche a **Capodistria**, alla spiaggia cittadina, e a Žusterna, che in estate ospita anche un parco di sport acquatici, il divertimento è assicurato. Ad **Ancarano**, spiagge di ghiaia e pietra si susseguono dalla Punta Grossa fino a **Valdoltra**.

A CONTATTO CON L'ACQUA

Il nuoto è solo l'inizio! Le bellezze del mare sloveno si possono scoprire anche da una barca a vela o in kayak, su una tavola SUP o sul windsurf. Cattura il vento e godetevi il kitesurf. Con i consigli di esperti istruttori sportivi, potrai cimentarti in diversi sport acquatici.

SOTTO LA SUPERFICIE DEL MARE

Vieni a scoprire l'avvincente storia del grande piroscafo dell'inizio del XX secolo: la nave passeggeri Rex, che a seguito di un bombardamento si incagliò e bruciò nella **baia di Capodistria** alla fine della Seconda Guerra Mondiale. Gli amanti del patrimonio culturale e delle attivi-

tà subacquee possono immergersi in un passato ancora più remoto e vedere i resti di un antico porto romano sommerso.

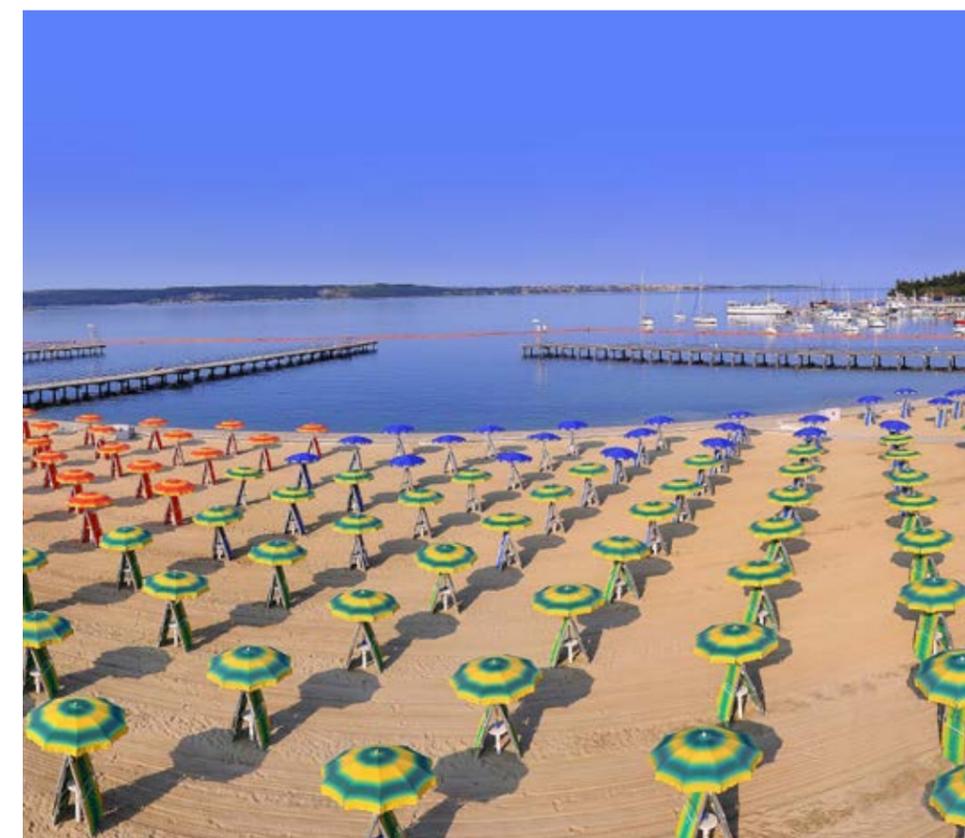
CON LA VISTA SUL MARE

Le onde del mare sono il sottofondo ideale per fare attività fisica in tutte le stagioni. Qui si può camminare, correre, pattinare con i rollerblade o andare in bicicletta in riva al mare per tutto l'anno. L'ex strada costiera tra Capodistria e Isola è una grande fonte di ispirazione per fare movimento e vivere nuove esperienze. Hai mai provato a fare yoga con vista sul mare? E' d'obbligo citare le

numerose opportunità presenti per praticare sport di squadra. Perché non invitare la tua squadra a fare una partita di beach volley?

PER GLI APPASSIONATI DI NAUTICA

I **porti turistici di Portorose, Isola e Capodistria** sono un ottimo punto di partenza per scoprire la costa slovena e navigare sul mare Adriatico. Capodistria è anche un porto conosciuto per le grandi navi passeggeri.



NATURA

ESCURSIONISMO IN QUALSIASI MOMENTO

Il clima gradevole invita a fare escursioni 365 giorni all'anno sia lungo la costa, che sulle colline panoramiche. Scoprire i percorsi in riva al mare, i sentieri cittadini circolari e gli itinerari didattici dei parchi paesaggistici è un modo bellissimo per arricchire le vacanze, mentre le escursioni guidate o indipendenti attraverso le colline panoramiche sono di per sé un ottimo motivo per visitare l'Istria! Sali sul monte Taiano (Slavnik) dalla cui cima potrai ammirare panorami stupendi. Esplora le colline Savrine. Visita il punto finale del sentiero alpino sloveno ad Ancarano o il famosissimo Alpe Adria Trail da San Servolo (Socerb) a Rabuiese (Škofije) e il sentiero escursionistico europeo E-6, che termina a Strugnano.

IN GIRO CON LA BICI

L'Istria è un paradiso per le gite in bicicletta lungo la costa e nel suo entroterra. Mappe interattive di piste ciclabili e applicazioni web ti condurranno alle attrazioni, ai punti panoramici e verso nuove esperienze. Una delle scelte più popolari è la panoramica Parenzana, il sentiero della salute e dell'amicizia di ben 130 chilometri che scorre seguendo il percorso dell'ex ferrovia a scartamento ridotto e si snoda in parte lungo la costa e in parte attraverso il pittoresco entroterra. In Istria si può anche partecipare a diverse prove ciclistiche.

ARRAMPICATE DI FAMA MONDIALE

Gli amanti dell'arrampicata di tutto il mondo adorano il ciglione carsico. Le pareti di Osp (Osp) e San Sergio (Čmi Kal) insieme offrono oltre 500 vie di diversi livelli di difficoltà. Anche i più esigenti potranno vivere una vera sfida con sé stessi nell'arrampicata Mišja Peč, dove nella parete semicircolare a strapiombo è possibile scegliere tra varie direzioni con livelli di difficoltà fino al 9b! Capodistria vanta anche il più grande centro di arrampicata boulder in Slovenia.

ESPERIENZE ADRENALINICHE AD ALTA QUOTA

Facendo un volo panoramico in aeroplano potrai vedere l'Istria dall'alto. Per una scarica d'adrenalina prova il lancio con il paracadute tandem.



COINVOLGENTE.

L'amore è fonte di benessere.

L'Istria slovena gode di un clima sub-mediterraneo piacevole, che ha un comprovato effetto benefico sulla salute e il benessere. Nuotare nel mare caldo è rilassante, la talassoterapia con l'acqua di mare e i fanghi delle saline allevia le conseguenze della vita frenetica, gli approcci professionali nelle terme e nelle stazioni di cura restituiscono le forze. Anche la dieta mediterranea, a base di pesce fresco e di alimenti di produzione locale, contribuisce al raggiungimento di un benessere psico-fisico.

LA RIVIERA DEL BENESSERE

Portorose, dove già nel XIII secolo si facevano trattamenti curativi con l'acqua di mare e i fanghi delle saline, è oggi il centro della più grande offerta di servizi benessere dell'Europa centrale. I centri termali direttamente sul mare sono un'ottima scelta in tutte le stagioni.

TERAPIE E COCCOLE

Oltre alle spiagge e alle piscine coperte con acqua di mare riscaldata, troverai una varietà di massaggi, saune, terapie, trattamenti di bellezza e antichi approcci olistici alla salute.

TALASSOTERAPIA TRA I CAMPI DI SALE

Nel centro Thalasso Spa Lepa Vida, nell'ambiente naturale unico delle saline di Sicciole, potrai sperimentare gli effetti del mare, del fango delle saline e della salamoia. La talassoterapia tradizionale all'aperto è un'esperienza indimenticabile!

L'amore condisce tutto a modo suo.

DELIZIOSA.

Le sardine sono buonissime. Ma sono ancora più saporite se condite con il sale e il fior di sale delle tradizionali saline! Il baccalà in bianco è ottimo perché preparato con l'olio extravergine di oliva. Quando in Istria si prepara la zuppa bobiči, si utilizzano ingredienti freschi di produzione propria. Tutto qui è insaporito con materie prime del territorio.

IL SALE DI PIRANO E I TUBERI DELLA TERRA ISTRIANA

I sapori delle prelibatezze della cucina mediterranea e istriana sono esaltati dal sale di Pirano DOP prodotto a mano. I tartufi, gli aromatici tuberi dell'Istria, hanno un sapore ancora più nobile se conditi con un pizzico di fior di sale di Pirano.

L'ORO LIQUIDO DELLE OLIVE ISTRIANE E I SAPORI DEL MARE

L'olio extravergine di oliva dell'Istria slovena a denominazione di origine protetta è spremuto a freddo dai frutti degli ulivi. Le varietà di olive e le condizioni climatiche specifiche influenzano il gusto caratteristico dell'olio, che suscita interesse e riceve ottime quotazioni anche a livello internazionale. L'olio d'oliva impreziosisce il gusto delle cozze e di altre prelibatezze marine.

I VINI DEI VIGNETI ISTRIANI

Nella regione vinicola istriana vengono prodotti diversi tipi di vino. I più famosi sono il Refosco e la Malvasia. Il Refosco, dal colore rosso rubino, ha un gusto fruttato riconoscibile e un grado alcolico non elevato, mentre la Malvasia bianca è discretamente acidula e ha un bouquet caratteristico. Entrambi i tipi di vino si sposano benissimo con i piatti istriani!



23

Piatti preparati magistralmente

In Istria si mangia e si beve semplicemente ... bene! Per convincersene, basta visitare le locande rurali o le fattorie istriane, dove le ricette vengono tramandate di generazione in generazione, oppure i ristoranti con chef rinomati che trovano negli ingredienti locali l'ispirazione per l'eccellenza moderna. Vieni a provare i piatti degli chef che hanno ottenuto riconoscimenti per la loro ottima cucina anche da guide culinarie di fama internazionale.



Gourmet già dalla prima colazione

Ordinate una colazione istriana classica o vegetariana e godetevi l'eccezionale qualità del pane fatto a casa, delle marmellate locali, dei salumi e formaggi, come anche le verdure e la frutta di stagione. Ordinando una colazione istriana, si riceve pure un'esperienza locale gratuita!





Fa sempre piacere assaggiare il branzino di Pirano, l'olio d'oliva istriano e il tartufo. Ma la vera esperienza è andare per mare a procurarsi il branzino, visitare gli uliveti come si faceva una volta o trovare da soli i gustosi tuberi. L'Istria è un luogo dove la cosa migliore è «essere qui e ora», ma è anche bello viverla attraverso un viaggio nel tempo che ci porta fino all'antichità o ai quei tempi passati che molti ricordano ancora.

UNA GIORNATA INDIMENTICABILE ALL'ALLEVAMENTO ITTICO FONDA

Trascorri la giornata con la famiglia Fonda, che porta avanti con determinazione il desiderio di allevare il miglior pesce del mondo! Fai un giro in barca con loro per visitare l'allevamento ittico sostenibile oppure prendi accordi per visitare il loro giardino marino con la tavola da SUP o in kayak. Scopri i segreti dell'itticoltura e assapora le prelibatezze a base di branzino di Pirano, fresco e affumicato.

TOUR GASTRONOMICO VINTAGE DA LISJAK

Parti in auto d'epoca e immergiti tra le varietà di ulivi autoctoni che crescono nei punti panoramici sopra la costa. Dopo la degustazione dello spumante della casa, ti aspetta un'esperienza nel frantoio Lisjak, dove imparerai a riconoscere i diversi sapori dell'olio d'oliva e gusterai un rinfresco a base di piatti tipici istriani preparati secondo le ricette tradizionali.

CACCIA AL TARTUFO

Esperti tartufai, in compagnia dei loro cani, ti accompagneranno negli angoli meno conosciuti dei boschi istriani per insegnarti i trucchi della "caccia" al tartufo. A seconda del periodo dell'anno, e con un po' di fortuna, potrai trovare un tubero bianco o nero. Per completare un'esperienza eccezionale, gustati l'inconfondibile sapore dei misteriosi tartufi che crescono interamente sotto terra.



ESCLUSIVA

L'amore è un'esperienza molto personale e unica.

INCONTRI CON I PRODUTTORI DI VINO

I vini della regione vinicola del litorale sono apprezzati in tutta la Slovenia e in molte altre parti del mondo. Ma è solo in Istria che è possibile assaggiarli in compagnia dei vitivinicoltori, che ne conoscono tutti i segreti. Fai un'escursione con degustazione di vini e prelibatezze locali. A Maresego (Marezige), visita la prima fontana di vino in Slovenia e prova i migliori vini della regione vinicola da uno dei punti panoramici più belli dell'Istria.

L'ISOLANA - PER FARE ESPERIENZE IN BUONA COMPAGNIA

La casa del mare Isolana non è solo un luogo che ospita mostre interessanti e che aiuta a far conoscere il passato di Isola. È anche il punto di partenza per una divertente esperienza collettiva che ti porterà nelle pittoresche vie del centro storico e alla scoperta del patrimonio culturale. Partecipa in coppia o in un gruppo di massimo 5 persone.

GASTRONOMIA ROMANA NEL PARCO ARCHEOLOGICO

Torna indietro nel tempo di duemila anni. Ancora prima del tramonto che completerà l'esperienza, entra in un vero triclinio romano (zona pranzo) all'aperto e lascia che il gestore dell'antica e lussuosa residenza vacanziera ti sorprenda con la deliziosa cucina dell'epoca romana. L'esperienza per i buongustai che apprezzano il patrimonio culturale ti attende nel parco archeologico alla baia di San Simone.

UN VIAGGIO DIVERTENTE IN AUTO D'EPOCA

Come si viaggiava con le auto popolari durante il periodo socialista? Provalo! Un'auto d'epoca ti porterà in un viaggio in stile retrò alla scoperta degli angoli nascosti dell'Istria. Vivi la natura, il passato e le persone in modo rilassato e divertente.

L'amore organizza
gli incontri più belli.

VIVACE.

Gli eventi, le manifestazioni e i festival nell'Istria si susseguono durante tutte le stagioni. L'inverno viene scacciato da un grande carnevale, la primavera invita alle manifestazioni sportive, l'estate entusiasma con eventi musicali e di intrattenimento, l'autunno con le degustazioni delle prelibatezze locali. In Istria ci piace stare in compagnia 365 giorni all'anno!



PRIMAVERA ATTIVA NELL'ISTRIA VERDE

Escursionismo, corsa, ciclismo, regate veliche e altri eventi **sportivi e ricreativi** nelle vie delle città e nei pittoreschi luoghi istriani vanno di pari passo con le esperienze culinarie e di altro genere. È ora di assaggiare gli asparagi selvatici e di visitare le **osmize**.



SAPORI ISTRIANI DELL'AUTUNNO

Quando si annuncia l'autunno, la manifestazione **Dolce Istria** (Sladka Istra) promette deliziose coccole fatte di sapori ispirati alla tradizione, ma aggiornati grazie allo spirito innovativo degli chef e dei maestri pasticceri. Nelle cantine matura il vino che mostra il suo carattere alle **feste di San Martino** e ai festival del vino.



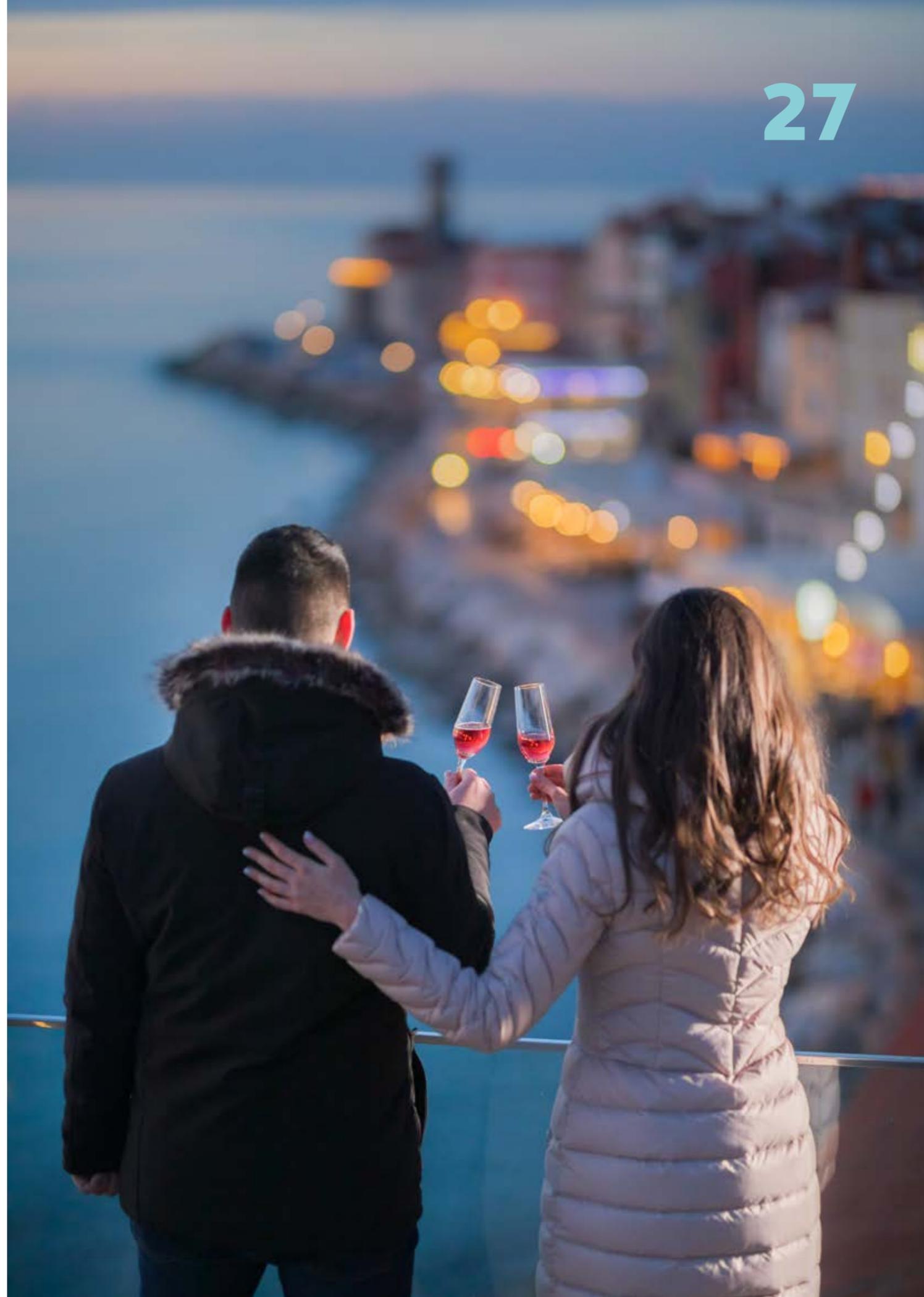
MOVIMENTATI SCENARI ESTIVI

In estate l'Istria vive con la musica, il teatro e i film. I **festival estivi** regalano divertimento di giorno e di notte. La campagna ti accoglie con le feste all'insegna della gastronomia e delle singole prelibatezze, nonché con le **sagre**, le tradizionali feste di paese, dove potrai anche assistere a esibizioni di usanze antiche.



INVERNO FESTOSO NELLE CITTÀ ISTRIANE

Com'è pattinare sul ghiaccio in riva al mare? Quanti volti fiabeschi hanno le vie e le piazze con i palazzi veneziani? Vivi la **magia del dicembre** nelle città istriane. Vieni al **Carnevale istriano**, uno dei più grandi eventi carnevaleschi della Slovenia, e invoca la primavera insieme alle particolari e divertenti maschere.



ANCARANO

Via Ivan Regent 4A, 6280 Ancarano
 +386 (0)5 66 53 043
 info@visitankaran.si
 www.visitankaran.si

CAPODISTRIA

Piazza Tito 3, 6000 Capodistria
 +386 (0)5 664 64 03
 tic@visitkoper.si
 www.visitkoper.si

ISOLA

Riva del sole 4, 6310 Isola
 +386 (0)5 640 10 50
 tic.izola@izola.si
 www.visitizola.com

PORTOROSE

Lungomare 16, 6320 Portorose
 +386 (0)5 674 22 20
 ticpo@portoroz.si
 www.portoroz.si

PIRANO

Piazza Tartini 2, 6330 Pirano
 +386 (0)5 673 44 40
 ticpi@portoroz.si
 www.portoroz.si

PADNA

Padna, 6333 Sicciole
 +386 (0)40 518 563
 ticpadna@portoroz.si
 www.portoroz.si





Publicato da: Ente per il turismo Portorose, Ente per il turismo Isola, Ente pubblico per i giovani, la cultura e il turismo Capodistria, Comune di Ancarano.

Design: April 8

Stampa: Tiskarna Vek Koper

Testo: Ines Drame

Traduzione: Romina Salvi

Correttore di bozze: AT
Comunicazione

Foto: Jaka Ivančič,
Michael Matti (www.slovenia.info),
Nunzia Cillo,
James Relf Dyer – Beautiful
Destinations (www.slovenia.info),
Adria d. o. o.,
Jaka Jeraša,
Ubald Trnkoczy,
Tadej Bernik (www.slovenia.info),
Jošt Gantar (www.slovenia.info),
Jana Urbas.

Anno: 2021



Love Istria



@istriaslovenia

www.loveistria.si