

# INHALT

Eine Orientierung in Istrien	7
<b>Mare e monti</b> Vom Meer und den Bergen	18
<b>Auf dem Markt</b> Frisches Einkaufen	40
<b>Mala riba</b> Von den kleinen Meerestieren	58
<b>Fischfang</b> Groß in Istriens Küche	74
<b>Pasta und Risotto</b> Über Teigwaren	96
<b>Deftiges und Kräftiges</b> Lamm und Rind	110
<b>Ursprüngliche Küche</b> Natürlich einfach	124
<b>Oliven und Trüffel</b> Istriens Schätze	134
<b>Ab Hof</b> Vom Agrotourismus	154
<b>Nešto slatko</b> Etwas Süßes	170
Rezeptregister, Verzeichnis der Empfehlungen und Tippps	198