

## Dobrodošli: benvenuti

La mia Istria in una foto	4
Alla scoperta della regione	6
Cartoline dall'Istria	8
Passato, presente e futuro	12
Pernottamento	14
Mangiare e bere	16
Informazioni utili dalla A alla Z	18

## In giro per l'Istria e il Quarnero

### Istria e il Quarnero: i 15 highlight direct

#### La costa occidentale e l'entroterra 30



Novigrad 30	Buzet 32	
Motovun 37	Pazin 41	
Poreč 42	Rovinj 49	
Brijuni 55	Fažana 55	Pula 56

- direct 1 | Il Medioevo vive ancora: l'architettura istriana a Grožnjan** 33  
Scoprite logge e chiese antiche, ma anche eleganti gallerie d'arte.
- direct 2 | Degustazioni a Motovun: tartufo, vino e olio d'oliva** 38  
Alla ricerca dei raffinati ingredienti della cucina istriana.
- direct 3 | I meravigliosi mosaici della Basilica Eufrasiana a Poreč** 46  
Un Patrimonio dell'umanità che risplende d'oro.
- direct 4 | Arte e nuove tendenze: tra shopping e gallerie a Rovinj** 52  
In uno scenario pittoresco fioriscono l'arte e l'artigianato.
- direct 5 | Una metropoli di provincia dell'antichità: la Pula romana** 58  
La splendida arena non è l'unica eredità dei Romani.
- direct 6 | Kamenjak, in bici attraverso il selvaggio sud dell'Istria** 61  
La penisola è un'area protetta con ben trenta specie di orchidee e una costa magnifica dove vorrete sicuramente fare il bagno.

#### La costa orientale, Cres e Lošinj 63



Labin 63
Isola di Cres 65
Isola di Lošinj 70

- direct 7 | A Beli i grifoni vivono in libertà: la tutela dell'ambiente** 66  
Tra i volontari dell' Ecocentro Caput Insulae sull'isola di Cres si respira un'aria internazionale.

- direct 8 | La navigazione di ieri e di oggi, Veli e Mali Lošinj** 71  
Le dimore dei capitani a Veli Lošinj raccontano il passato; i nuovi cantieri di Mali Lošinj guardano al futuro.

#### Il Golfo del Quarnero e i laghi di Plitvice 75



Lovran 75	Opatija 76
Rijeka 82	
Crikvenica 84	
Plitvice 88	

- direct 9 | Soggiorni da re: le ville asburgiche tra Volosko e Lovran** 78  
A cavallo tra il XIX e il XX secolo questo tratto di costa era un centro mondano; oggi sono hotel nostalgici a rievocarne lo splendore.

- direct 10 | Addio noia: la vita notturna di Rijeka ha cambiato faccia** 85  
La scena notturna della città fa impallidire l'intero Quarnero.

- direct 11 | Tra cascate e specchi d'acqua nel Parco nazionale dei laghi di Plitvice** 89  
Un tour tra laghi blu turchese e rocce calcaree ricoperte di muschio.

#### Krk e Rab 93



Isola di Krk 93	Krk 93	
Punat e Košljun 99		
Baška e Stara Baška 102		
Isola di Rab 106	Rab 106	Lopar 111

- direct 12 | Sulle tracce dei Frangipane tra le vie di Krk** 94  
Tra il XII e il XVI secolo la famiglia nobile dei Frangipane ha segnato la storia del capoluogo di Krk.

- direct 13 | Di cantina in cantina: il vino dorato di Vrbnik** 100  
Crescono uve nobili nei dintorni della località costiera.

- direct 14 | La lapide di Baška, reperto di una scrittura dimenticata** 103  
Caratteri in croato antico adornano la famosa tavola di pietra, il più antico documento mai trovato in lingua croata.

- direct 15 | Di chiesa in chiesa lungo Gornja ulica a Rab** 108  
Quattro chiese in posizione panoramica e la storia della cittadina.

Vocabolario	112
Lessico gastronomico	114
Indice analitico	116
Autrice, referenze iconografiche, crediti	120