Cucina della Slovenia. Quest’anno, ad aggiudicarsi il titolo di “**Regione Europea della Gastronomia**”, in inglese “**European Region of Gastronomy**”, è la **Slovenia**. Riconoscimento, questo, che premia ogni anno a **livello internazionale** i **migliori territori gastronomici d’Europa**. Nel **2021** la vincitrice è proprio lei: la **cultura gastronomica slovena**, con le sue **specialità tipiche** e le sue **bevande uniche**. I principali motivi per cui la **Slovenia** è salita sul **podio** sono molteplici. Più degli altri, emerge la certezza dell’**origine vicina** di tutto ciò che si trova nelle **tavole slovene** e che compone ogni **prelibatezza della cucina locale**. La **provenienza certa e vicina degli alimenti**, com’è noto, è un **elemento fortemente rassicurante**. La popolazione slovena lo sa bene, per questo il **foraggiamento** e l’**approvvigionamento di ingredienti freschi da campi e giardini vicini** non è una tendenza, ma fa parte della **tradizione** e dell’orientamento verso lo **sviluppo sostenibile**.

Cucina della Slovenia, sapori diversi a seconda del territorio geografico

Il **fascino della Slovenia** è dato dall’incontro di **ben quattro mondi** all’interno di un solo territorio. La **Slovenia**, infatti, è ampiamente riconosciuta per essere l’**unico Stato europeo** in cui entrano in contatto il **paesaggio alpino**, **mediterraneo**, **carsico** e **pannonico**. Ciò che suscita ancor più **curiosità**, però, è che in ogni zona del Paese vengono coltivati e utilizzati in cucina **prodotti diversi**. Ciascun **ambiente naturale** viene sfruttato nelle sue **esclusività** e **qualità**, per

poterne ricavare prodotti **desiderabili** anche da **chef di alto livello**. Uno dei **piatti sloveni più noti e diffusi**, con diverse **varietà regionali e stagionali**, è la **Potica slovena**. Attualmente in procinto di ottenere la denominazione UE "**specialità tradizionali garantite**".

Vendita della Potica al mercato di Lubiana

"**Paese Verde**" è il soprannome che identifica la **regione slovena** e ne sintetizza il carattere. La Slovenia, difatti, è il **terzo paese più ricco di foreste in Europa** e il **colore verde** non può che **dominare** tutto il territorio. La **natura**, nel suo **incanto** e nella sua **immensità**, è una **risorsa preziosa**, tanto che lo Stato **s'impegna attivamente** nella sua **preservazione**. La cucina della Slovenia utilizza prodotti caratteristici che appartengono al suo **ambiente naturale**: **frutti di bosco**, **miele**, **bacche** e le **erbe** che crescono nei **prati** e nei **boschi**. Per quanto riguarda le **bevande**, ciò che è **tipicamente sloveno** è il **vino**. Le **regioni vinicole slovene** sono **tre**, tutte diverse a causa dei **differenti luoghi**, **climi** e **metodi di invecchiamento**. **Bianco** o **rosso**, molto **aromatico**, forte, pieno o **leggero**, secco o **dolce**, le **cantine slovene** offrono una **collezione vastissima di sfumature e sapori**.

Formaggi tipici, cucina e natura incontaminata della Slovenia

Uno dei "**mondi sloveni**" è quello **alpino**. **Natura incontaminata**,

montagne, **laghi**, **valli verdi**, **cascate** e **fiumi**. Ecco alcune cose che si possono incontrare in questa zona della Slovenia, dal carattere **selvaggio** e **rupestre**. Oltre agli **elementi naturali** che impreziosiscono l'area, non possono mancare **specialità gastronomiche tipiche** della cucina della Slovenia. I **formaggi** sono il fiore all'occhiello, ma anche gli altri **latticini** combinati con **žganci** (**polenta**), altri **cibi farinacei** e **carne**, non sono da meno. Tra le **specialità di carne**, la **pietanza regina** è la **salsiccia della Carniola** (**Kranjska klobasa**), realizzata unendo le **migliori carni suine** con la **pancetta**. Questa pietanza, nel 2015, è stata inserita con successo nel **registro delle indicazioni geografiche protette**. Collocazione che premia un **prodotto alimentare tradizionale**, **simbolo del patrimonio culturale sloveno** e, soprattutto, protetto dall'**indicazione geografica del paese d'origine**.

Formaggio Tolminc – Valle dell'Isonzo

Rimanendo a tema formaggi, a **Bohinj**, comune sloveno che ospita un **lago mozzafiato** e una **valle a dir poco paradisiaca**, si produce il **Mohant**. Questo formaggio ha un **odore molto caratteristico** ma non bisogna lasciarsi ingannare, ha un **gusto davvero fenomenale** che **merita l'assaggio**. Anche la **zona di Nanos** produce il suo **formaggio distintivo**, che prende il nome proprio dallo stesso territorio. Il **colore giallo intenso** è la sua **particolarità più grande**, ma anche il **sapore ricco e intenso** gioca una parte importante. È d'obbligo assaporare anche il **formaggio di Bovec**, prodotto nell'omonima zona, dove sono di casa **pecore autoctone slovene**. Con toni più **dolci** e **piccanti** c'è poi il **Tolmic**, protagonista della **Valle dell'Isonzo**.

Formaggio stagionato all’agriturismo Jelinčič – Valle dell’Isonzo

Slovenia Mediterranea & Carsica gustosi prodotti locali

Il **lato mediterraneo & carsico** della Slovenia nasconde numerose **sorprese gastronomiche** tutte **da scoprire**. Qui, a differenza dell’ambiente alpino, il paesaggio è costellato di **vigneti**, **grotte**, **saline** e **città medioevali**. Senza dimenticare la presenza delle **acque termali** e del **mare**, con le sue **spiagge super attrezzate** e talvolta **selvagge**. I **sapori** e i **colori** del **mondo carsico sloveno** sono unici, tanto quanto i **salumi**, stagionati sotto i **forti venti di Bora**. I **must** da assaggiare? Il **collo di maiale**, la **pancetta** e il **prosciutto del Carso**. Da provare, poi, anche le **carni secche**, gli **asparagi selvatici** e altre le **prelibatezze della natura**. Tra queste il **branzino** del rinomato **allevamento Fonda**, **unico allevamento ittico marino della Slovenia**, situato nell’area protetta del **Parco Naturale delle Saline di Sicciole**.

Produzione di sale a Pirano nelle saline di Sicciole

L’**olio di semi di zucca** e l’**olio d’oliva** hanno un **posto d’onore sulla tavola slovena**. Infatti, molti sono gli **chef** alla ricerca di **modi nuovi e innovativi** per usarli nei loro piatti, per un **tocco di gusto in più**. Una delle **tipicità slovene** poi è quella legata alla **produzione di vari gin**, di cui se ne occupano **diverse distillerie locali**. **Molto famoso** è il **Gin Monologue**, creato dallo **Chef stellato Tomaž Kavcic**, ispirandosi alla **bellezza del mondo mediterraneo**. Anche il

Sale di Pirano, prodotto nelle **saline di Sicciole**, è **conosciuto in tutto il mondo**, un vero **orgoglio** per la popolazione slovena.

Cucina e relax nella Slovenia pannonica termale

La **Slovenia Pannonica termale** è una delle **zone più gettonate** del paese, grazie soprattutto alle sue **acque curative** e ai suoi **percorsi** verso il **benessere**. Sono ben **13** le **stazioni termali naturali** che si possono incontrare, con le **porte sempre aperte** per momenti di **relax** e **serenità**. Visto che "**vacanza**" vuol dire anche **buon cibo** e **buon vino**, anche in questa parte della **Slovenia** si può vivere un'**avventura enogastronomica** a base di **prodotti locali**. Da provare assolutamente la **Prekmurska gibanica**, una **torta** caratterizzata da uno strato superiore e uno inferiore di **pasta fillo**, con **strati di mela**, **ricotta "skuta"**, **noci** e **semi di papavero** al centro. Una **vera delizia** per il palato, soprattutto se accompagnata da un **calice di vino bianco**.

Prekmurska gibanica

Last but not least, la regione della **Slovenia centrale**, in cui regna la capitale: **Lubiana**. Qui vengono presentati con **grande fierezza** la **Potica di noci** e altri **piatti con influenze internazionali**. Assaporate la **cucina originale della capitale**, basata sulla **cultura cosmopolita** e sulle **particolarità dei**

giardini cittadini e della **campagna verde**. In questa regione è d’obbligo degustare gli **Idrijski žlikrofi z bákalco** (gnocchi di farina con salsa) ripieni di patate, cipolle, ciccioli di maiale e condimento, una **portata tipica** un tempo apprezzata dai minatori della città di Idrija tra il XIX e il XX secolo. Gli gnocchi sono preparati, inoltre, con una **salsa** chiamata “**bákalca**” a base di **carne di montone** o di lepre, **imburrata** o con **gulasch**.

Cucina della Slovenia, avventure al cioccolato e birre da non perdere

Amanti del **cioccolato**? Siete nel posto giusto. Uno dei dolci indubbiamente **più adorato e popolare al mondo**, anche in **Slovenia** ha trovato la sua strada. A partire dal rinomato **Festival del cioccolato**, che ogni anno raccoglie **flotte di turisti** a **Radovljica**, incuriositi dalle diverse **attività a tema cioccolato**, come: **cooking show**, **sfilate di moda** e la **roulette al cioccolato**. Ma non solo a Radovljica, in ogni parte della nazione il **cioccolato non manca**, con un **tocco sloveno**. Il **cioccolato con il fior di sale**, prodotto nelle **saline di Pirano**, è qualcosa di **davvero insolito**, come anche il **cioccolato fondente al rosmarino o al tartufo** e le varie **praline dai sapori sloveni**. Recentemente ha aperto anche un **glamping** tutto dedicato al **cioccolato** dov’è possibile vivere numerose **esperienze legate al cioccolato**, dai **laboratori creativi** ai **massaggi**. Una **trovata originale**, che unisce la **bontà del cacao** al **piacere del relax**.

Žalec – La prima fontana di birra in Europa

Un **Paese ricco** dal punto di vista della **gastronomia** e del **vino**, certo, ma anche con una **lunga tradizione** riguardante la **birra**. Un'**amata usanza slovena**, infatti, è quella di **brindare con la birra**, prodotta in **abbondanti quantità**. Oltre ai due **più grandi birrifici sloveni**, **Laško** nell'omonima città e **Union** a **Lubiana**, negli ultimi anni sono nati moltissimi **microbirrifici**. Ad oggi sono **più di 100**, sparsi su tutto il territorio. La storia della birra, com'è noto, inizia tra le **verdi piantagioni di luppolo**. In essa la **Slovenia** si colloca perfettamente, essendo tra i **maggiori produttori di "oro verde" al mondo**. È possibile addentrarsi nella tradizione della birra e del luppolo nell'**Ecomuseo della coltivazione del luppolo e della produzione della birra** a **Žalec** dove si può incontrare anche una **fontana speciale** da cui **sgorgano fiumi di birra**.

Birrificio di Laško

testo di Laura Doardo

INFORMAZIONI UTILI:

https://www.slovenia.info/it

ARTICOLI CORRELATI:

https://www.ilviaggiatore-magazine.it/benessere-salute/terme-in-slovenia-301/