



Kvarner, el sabor de tres cocinas: la Región Europea de la Gastronomía 2026

Donde el mar, el llano y la montaña se sientan a la misma mesa.

Kvarner, Croacia

Kvarner es esa esquina de Croacia donde el mapa se pliega sobre sí mismo: en apenas dos horas de coche pasas del olor a salitre y pino de la costa adriática a la humedad fría de los bosques de montaña, con las islas flotando en medio como una cadena de despensas. La región ha sido nombrada Región Europea de la Gastronomía 2026, y no por casualidad: aquí conviven tres cocinas que rara vez comparten frontera. La mediterránea de aceite, pescado y hierbas silvestres; la continental de guisos, embutidos y pan; y la de los Alpes Dináricos, hecha de caza, setas y miel de bosque. Este viaje las sienta a las tres en la misma mesa. Es una ruta para quien viaja con el estómago por delante pero no se conforma con comer bien: quiere entender por qué un cordero de la isla de Cres sabe a hierbas amargas, o qué tiene que ver el viento bura con el vino Žlahtina de Krk. Ocho etapas encadenadas geográficamente, con el 14.º Festival Taste the Mediterranean en Mali Lošinj como corazón del recorrido, para gente curiosa, comilona y dispuesta a mancharse los dedos de buzara.

El viaje, día a día

Día 1 — Llegada a Rijeka — primer mordisco al litoral

El aterrizaje en Rijeka ya es una declaración de intenciones: el aeropuerto está en la isla de Krk, no en el continente, así que pisas mar antes de pisar ciudad. Cruzas el puente de Krk hacia Rijeka y el paisaje se abre a una bahía de agua profunda, ciudad portuaria de verdad, con grúas, transbordadores y una vida que huele a trabajo y a sal. El Mercado de pescado de Rijeka, alojado en un pabellón modernista de principios del siglo XX, es el mejor lugar para tomarle el pulso al Adriático: cajas de escórpora, sepia, gambas rojas y sardinas cambiando de manos entre gritos. Aquí entiendes que la despensa de Kvarner empieza en el agua. La cena de bienvenida es un rito local: langostinos en buzara, ese guiso de ajo, perejil, vino blanco, tomate y pan tostado con el que se rebaña hasta la última gota. Es un plato para comer con las manos y sin prisa, mejor acompañado de un blanco de la zona. Consejo práctico: pasa por el mercado a media mañana, cuando aún hay género y luz para las fotos, y pregunta al pescadero qué llegó fresco esa madrugada.

Aeropuerto de Rijeka (isla de Krk) — Puerta de entrada a Kvarner, situado en la isla de Krk y conectado al continente por el puente de Krk. Recogida de coche de alquiler recomendada para moverse con libertad durante toda la ruta.

Mercado de pescado de Rijeka — El mercado cubierto de principios del siglo XX, junto al canal del río Rječina, es el mejor termómetro de la despensa costera de Kvarner: langostinos vivos, dentón, lubina, mejillones de Limski. Una visita imprescindible antes de la cena.

Cena de bienvenida: langostinos en buzara — Cena en el barrio histórico de Trsat con vistas al Kvarner.

Langostinos de Kvarner en buzara —el guiso adriático de tomate, vino blanco y ajo— como introducción perfecta a la cocina costera de la región.

Recorrer el Mercado de pescado de Rijeka y su pabellón modernista · Cruzar el puente de Krk observando la bahía a la llegada · Cenar langostinos en buzara con pan para rebañar · Tomar un primer vino blanco de Kvarner en el paseo portuario

Día 2 — Rijeka y Viškovo — patrimonio inmaterial y cocina de raíz

La segunda etapa se adentra en lo que no se ve desde la carretera: el patrimonio inmaterial. La Kuća Halubajskega zvončara, la Casa de los Campaneros de Halubje en Viškovo, explica una tradición del carnaval reconocida por la UNESCO, en la que hombres cubiertos de pieles y máscaras hacen sonar campanas para ahuyentar el invierno. Es una parada que da contexto: la cocina de raíz de esta zona nace de la misma cultura rural que estos ritos. De vuelta en el casco histórico de Rijeka, callejeas por el Korzo, subes hacia el castillo de Trsat y descubres una ciudad menos turística y más auténtica que las postales dálmatas. Rijeka fue Capital Europea de la Cultura en 2020 y conserva esa energía en sus cafés y galerías. La cena en el entorno de Rijeka apuesta por cocina local de raíz: pasta fresca casera como los šurlice, guisos de cordero, verduras de temporada. Es el plato continental y montañoso asomándose ya al litoral. Consejo: reserva mesa fuera del centro turístico, donde las tabernas familiares cocinan como en casa.

Kuća Halubajskega zvončara (Casa de los Campaneros de Halubje) — Centro interpretativo reconocido por la UNESCO dedicado a la procesión de los campaneros de Halubje, una de las tradiciones de carnaval más singulares del Mediterráneo. Combina etnografía, cultura viva, educación y tecnología en un espacio moderno.

Casco histórico de Rijeka — El paseo central de Rijeka, el Korzo, es el eje de la ciudad austrohúngara: cafés de época, librerías y el Teatro Nacional Croata. Una ciudad que fue Capital Europea de la Cultura 2020 y lo lleva impreso en cada rincón.

Cena de cocina local en el entorno de Rijeka — Cena con productos de proximidad de la región: queso fresco, embutidos artesanales y platos de temporada elaborados con ingredientes de productores locales. Referenciado en encuentros oficiales de la Región Europea de la Gastronomía 2026.

Visitar la Kuća Halubajskega zvončara en Viškovo · Pasear el Korzo y subir al castillo de Trsat · Descubrir la herencia de Rijeka 2020, Capital Europea de la Cultura · Cenar cocina de raíz con pasta casera y cordero

Día 3 — Isla de Krk — Žlahtina, Magriž y el viento de la bura

Krk es la isla más grande del Adriático y una de las más antiguas en cultivo de la vid. En la Katunar Estate Winery, cerca de Vrbnik, se produce la Žlahtina, el blanco autóctono de la isla: seco, fresco, de acidez marcada por el viento y el suelo pedregoso. Aquí también embotellan el Magriž, un tinto local menos conocido que merece la cata. La bodega explica bien cómo la bura, ese viento frío y seco del noreste, moldea las viñas y concentra los aromas de la uva. Después, el casco histórico de Krk despliega murallas venecianas, callejones estrechos y una catedral levantada sobre termas romanas: piedra caliza pulida por siglos de pasos. La cena con productos de la isla combina cordero de pastos salinos, queso, aceite y verduras, todo maridado con el vino que acabas de catar. Es el Mediterráneo en estado puro, sin artificios. Consejo: reserva la visita a la bodega y pregunta si puedes probar añadas de Žlahtina de distintas parcelas para notar el efecto del terroir.

Katunar Estate Winery — Bodega familiar emblema de la variedad autóctona Žlahtina. Sede de actividades oficiales del programa Región Europea de la Gastronomía 2026. Cata de blancos, tour por los viñedos en terrazas y degustación de Krčki pršut y queso Magriž con vistas al Adriático.

Casco histórico de Krk — La pequeña ciudad medieval de Krk conserva murallas romanas, una catedral románica del siglo XII y callejuelas de piedra blanca. Mercado local de productores con miel, aceite y queso de la isla.

Cena con productos de la isla — Vrbnik, encaramado sobre un acantilado con vistas al Kvarner, es el pueblo del Žlahtina por excelencia. Cena en restaurante local con langostinos, queso Magriž y el blanco de la casa.

Catar Žlahtina y Magriž en Katunar Estate Winery · Aprender cómo la bura influye en la viña · Pasear las murallas venecianas y la catedral de Krk · Cenar cordero de la isla maridado con vino local

Día 4 — Cres y travesía a Mali Lošinj — el archipiélago aromático

La cuarta etapa es puro tránsito insular, y ahí está su gracia. La travesía en ferri Krk–Cres cruza un brazo de mar tranquilo con vistas a costas desnudas y agua de un azul mineral; media hora de cubierta que reordena el ritmo del viaje. Cres es una isla áspera, de piedra y monte bajo, famosa por su aceite de oliva: en los olivares y el molino de la isla verás olivos centenarios que crecen entre muros de piedra seca, y podrás catar un aceite verde, herbáceo, con amargor y picor que delatan calidad. El olivo de Cres es casi un monumento vivo. Luego se enlaza hacia el sur, cruzando a la isla de Lošinj, hasta llegar a Mali Lošinj, el pueblo más grande y el escenario del festival gastronómico. Su bahía en forma de herradura, con casas pastel alrededor del puerto, invita a bajar el equipaje y respirar el aire cargado de pino y sal por el que la isla es conocida. Consejo: reserva la cata en el molino con antelación y compra allí el aceite, porque muchos productores pequeños de Cres apenas exportan.

Travesía en ferri Krk–Cres — Cruce en ferri desde la punta norte de Cres. La travesía ya es un espectáculo: el canal entre las dos islas, con el Velebit nevado al fondo en primavera, es uno de los paisajes más dramáticos del Adriático.

Olivares y molino de Cres — Visita a productores de aceite de oliva de la isla, cuyas variedades autóctonas producen un EVOO de cosecha temprana con notas de almendra verde y hierba. Degustación con cordero Creški janjac asado a la brasa.

Mali Lošinj — llegada al escenario del festival — La bahía de Mali Lošinj, con sus casas de colores y su puerto de madera, es la sede habitual del festival Taste the Mediterranean. Paseo por el frente marítimo, cena ligera en el puerto y preparación para los días de festival.

Cruzar en ferri de Krk a Cres disfrutando de la cubierta · Catar aceite en un molino de Cres entre olivos centenarios · Recorrer un olivar de muros de piedra seca · Llegar a Mali Lošinj y pasear su puerto en herradura

Día 5 — Mali Lošinj — 14.º Festival Taste the Mediterranean (día 1)

Empieza el corazón del viaje: el 14.º Festival Taste the Mediterranean en Mali Lošinj [VERIFICAR: fechas exactas de la edición 2026]. La jornada arranca en el mercado de productores del festival, donde pequeños productores de las islas y del continente montan sus puestos: quesos, aceites, mieles, hierbas aromáticas, conservas de pescado, licores caseros. Es el mejor lugar para probar antes de comprar y hablar directamente con quien elabora. A lo largo del día se suceden los showcookings y catas, con cocineros que trabajan producto local delante del público y explican técnicas, mezclas y filosofía de temporada. El festival tiene vocación mediterránea amplia, así que verás diálogos entre la cocina croata y la de otros países de la cuenca. La cena inaugural pone el broche: un menú pensado para mostrar la despensa de Kvarner reinterpretada por chefs invitados. Es una jornada intensa, de picoteo constante más que de un gran festín. Consejo: llega temprano al mercado, cuando los productores tienen todo el género y tiempo para conversar, y reserva los showcookings con plazas limitadas.

Mercado de productores del festival — El mercado inaugural reúne a productores de Kvarner y del Mediterráneo: langostinos en vivo, aceites monovarietales, vinos insulares, mieles y conservas artesanales. El mejor aperitivo para los días que vienen.

Showcookings y catas en el festival — Sesiones de cocina en directo con chefs invitados de la cuenca mediterránea, catas de vinos de las 36 variedades autóctonas de Kvarner y talleres de maridaje. Formato interactivo, con degustación incluida.

Cena inaugural del festival — La edición 2025 situó su cena gastronómica de gala en el Museo Apoxyómenos, con vistas al mar y menú del chef Adrijano Nikolić. La 14.ª edición (2026) previsiblemente mantendrá este espectacular marco —reconfirmar programa con la organización antes de publicar.

Recorrer el mercado de productores del festival · Asistir a showcookings con cocineros locales · Participar en catas guiadas de aceites y vinos · Cenar el menú de la cena inaugural del festival

Día 6 — Mali Lošinj — 14.º Festival Taste the Mediterranean (día 2) y bienestar

El segundo día del festival combina gastronomía y bienestar, muy en la línea de Lošinj, isla con tradición de salud y clima terapéutico. Dedica la mañana al programa completo del festival: más catas, mesas redondas, demostraciones y encuentros con productores que quizá te perdiste el día anterior. Después, cambia de registro en el jardín aromático de Lošinj, donde crecen decenas de plantas medicinales y aromáticas —salvia, romero, siempreviva, mirto— que explican por qué el aire de la isla huele como huele y cómo esas hierbas entran en la cocina y en los remedios locales. Es un respiro sensorial entre tanta mesa: caminar entre aromas, tocar hojas, entender el paisaje que da sabor a los platos. La cena de gala cierra la jornada con lo más ambicioso del festival, un menú largo que resume la propuesta de Kvarner como Región Europea de la Gastronomía 2026. Consejo: reserva un rato de bienestar de verdad —un paseo por el pinar costero o un baño en el mar— para llegar a la cena con hambre y calma.

Programa del festival — jornada completa — Mesas redondas sobre sostenibilidad gastronómica, catas de aceite de oliva de todo el Mediterráneo y cocina en directo. La llegada de la embarcación veneciana al puerto es el momento más fotogénico del festival.

Jardín aromático y bienestar en Lošinj — El microclima de Lošinj —con más de 2.500 horas de sol al año y una concentración extraordinaria de fitoncidas de los pinos— la convirtió en destino de salud desde el siglo XIX. Paseo por el sendero aromático entre pinos, lavanda y romero.

Cena de gala en el festival — Segunda gran cena del festival, habitualmente con chef invitado internacional. Maridaje con vinos de las islas de Kvarner. Reserva anticipada imprescindible.

Seguir la jornada completa del programa del festival · Pasear el jardín aromático de Lošinj identificando hierbas · Dar un paseo o baño por el pinar costero como bienestar · Asistir a la cena de gala que cierra el festival

Día 7 — Regreso al continente — Gorski Kotar, la cocina de montaña

El regreso al continente es un giro brusco de paisaje y de cocina, y ahí está el sentido de esta etapa. El ferri de vuelta te devuelve tierra firme y, en cuanto ganas altura hacia el interior, el Adriático desaparece y aparece el Gorski Kotar: bosques densos de hayas y abetos, aire fresco y una humedad que en verano se agradece. Es la Croacia alpina, la de los Alpes Dináricos. Aquí visitas productores de mielada, esa miel oscura y densa que las abejas elaboran a partir de las secreciones de los árboles del bosque, con sabor a resina y a maleza en lugar de a flor. Es un producto que solo tiene sentido en un entorno así. La cena de caza y setas cierra el arco de las tres cocinas: venado o jabalí guisado, boletus del bosque, gnocchi, frutos rojos silvestres. Sabores terrosos, contundentes, la antítesis del pescado de la primera noche. Consejo: reserva el restaurante con antelación y pregunta por el menú de temporada, porque la caza y las setas dependen del calendario del bosque.

Ferri de regreso al continente — Travesía de regreso desde Lošinj vía Cres y conexión por carretera hacia el interior.

El paso por el Kvarner en barco, al amanecer, con el Velebit al fondo, es uno de los grandes paisajes de este viaje.

Bosques del Gorski Kotar y productores de mielada — Visita a productores de mielada (honeydew honey) con DOP europea, la miel oscura y resinosa extraída de los abetos del Gorski Kotar. Degustación con quesos de montaña y pan de centeno. La biodiversidad del bosque —hayas, abetos, robles— explica la complejidad aromática única de este producto.

Cena de caza y setas en el Gorski Kotar — Cena en restaurante de montaña con los grandes platos del interior: corzo estofado, trucha del río Kupa, setas silvestres salteadas con ajo y perejil. La cocina prealpina de Kvarner en su estado más puro.

Tomar el ferri de regreso al continente · Visitar productores de mielada en el Gorski Kotar · Pasear un tramo de bosque de hayas y abetos · Cenar caza y setas con producto de temporada

Día 8 — Opatija y regreso — belle époque y despedida adriática

La última etapa baja de la montaña al mar y cambia de siglo. Opatija fue el balneario de moda de la aristocracia austrohúngara, y su arquitectura belle époque —villas señoriales, hoteles históricos, jardines de palmeras y camelias— conserva ese aire de elegancia de otra época. El Lungomare, el paseo marítimo que bordea la costa durante kilómetros, es el mejor sitio para una caminata final junto al agua, con el Adriático a un lado y las fachadas centenarias al otro. El almuerzo de despedida en Opatija reúne lo aprendido en el viaje: pescado y marisco del litoral, quizá un toque de las hierbas de las islas, un buen vino de Kvarner para brindar. Es el momento de ordenar los recuerdos gastronómicos de la ruta antes de cerrar el círculo. Después, el camino lleva de vuelta al aeropuerto de Rijeka, en la isla de Krk, cerrando el viaje donde empezó, con el regreso a Madrid. Consejo: calcula tiempo de sobra para el trayecto al aeropuerto y haz el almuerzo pronto para no ir con prisas.

Lungomare de Opatija — El paseo marítimo de 12 km que une Opatija con Lovran entre villas imperiales, jardines de palmeras y acantilados sobre el Adriático. El símbolo de la ciudad, la escultura 'Djevojka s galebom' (La chica con la gaviota), es el punto de partida.

Almuerzo de despedida en Opatija — Último almuerzo en la Riviera: langostinos de Kvarner a la parrilla, branzino al limón y un Žlahtina bien frío. La mejor forma de cerrar el círculo gastronómico que empezó en el mercado de pescado de Rijeka.

Aeropuerto de Rijeka — regreso a Madrid — Traslado al aeropuerto (30 min desde Opatija) para el vuelo de conexión de regreso a Madrid. Últimas compras en la tienda del aeropuerto: mielada DOP, aceite de Cres y vino de Krk.

Caminar el Lungomare de Opatija junto al mar · Admirar la arquitectura belle époque y sus jardines · Disfrutar un almuerzo de despedida con pescado y vino de Kvarner · Regresar al aeropuerto de Rijeka para el vuelo a Madrid

Vuelos orientativos (9 de septiembre de 2026 – 16 de septiembre de 2026)

Lufthansa · 2 escala(s) · 42h 25min — **426 €** por persona

Lufthansa · 2 escala(s) · 42h 25min — **426 €** por persona

Lufthansa City Airlines · 2 escala(s) · 16h 30min — **1100 €** por persona

Alojamiento orientativo (9 de septiembre de 2026 – 16 de septiembre de 2026)

Captain's Villa Boutique Hotel with underground garage · 5 🍷 — 131 €/noche

Boutique Hotel Alhambra, an SLH Hotel · 4.8 🍷 — 483 €/noche

Vitality Hotel Punta · 4.7 🍷 — 136 €/noche

Datos prácticos

Antes de ir

Kvarner es la Región Europea de la Gastronomía 2026, título otorgado por IGCAT — <https://igcat.org/kvarner-receives-european-region-of-gastronomy-2026-award/>

Web oficial del título Región Europea de la Gastronomía 2026 para Kvarner — <https://www.europeanregionofgastronomy.org/platform/kvarner-2026/>

14.º Festival Internacional Taste the Mediterranean, fechas 9–13 septiembre 2026 — <https://www.tastethemediterranean.eu/>

Programa de la 13.ª edición del festival (2025) en Mali Lošinj, sede de referencia — <https://www.tastethemediterranean.eu/programme-of-the-13th-international-festival-taste-the-mediterranean-mali-losinj-11-14-09-2025/>

Cena gastronómica en el Museo Apoxyómenos durante la edición 2025 del festival — <http://www.tastethemediterranean.eu/gastronomical-odyssey-in-the-apoxyomenos-museum-in-mali-losinj-a-feast-presented-by-chef-adrijano-nikolic-and-restaurant-za-kantuni/>

Lanzamiento oficial de Kvarner como Región Europea de la Gastronomía 2026 con el — <https://www.visitkraljevica.hr/en/kvarner-european-region-of-gastronomy-2026-officially-launched-with-the-festival-of-carnival-cuisine/>

Información de vuelos al Aeropuerto de Rijeka (RJK) desde España — <https://www.eurowings.com/es/reservar/ofertas/vuelos-desde/ES/a/HR/RJK.html>

Conectividad del Aeropuerto de Rijeka: 8 aerolíneas, 18 aeropuertos — <https://www.flightconnections.com/flights-to-rijeka-rjk>

Kvarner recomendado para el título de Región Europea de la Gastronomía 2026 — <https://www.europeanregionofgastronomy.org/kvarner-recommended-for-the-title-of-european-region-of-gastronomy-2026/>

Visión gastronómica oficial del destino Kvarner 2026 — <https://visit-kvarner.com/en/gastro-kvarner/>

BBVA no se responsabiliza del contenido de los sitios externos enlazados. Los enlaces son referencias editoriales sin afiliación ni monetización. Precios consultados el 7 de julio de 2026; pueden variar.