

Mentre il Friuli è dominato da strutture feudali e da città spesso di nuova fondazione, i centri rivieraschi istriani si distinguono per una forte continuità storica e culturale, ereditata dal mondo romano, bizantino e romano, e successivamente influenzata da Venezia. Queste città condividono inoltre l'esperienza comunale tipica dell'Italia centro-settentrionale, sviluppando istituzioni civiche sempre più autonome rispetto ai poteri feudali.

La ripresa economica dell'XI secolo favorisce i centri costieri istriani, collocati lungo importanti rotte marittime. Le loro principali esportazioni sono vino, olio, pesce fresco e conservato, ma soprattutto il sale, bene preziosissimo e prodotto simbolo dell'economia istriana.

A differenza di altri prodotti, il grano scarseggia in Istria e dev'essere importato via mare. Questa dipendenza alimentare accresce il potere di Venezia, che controlla il commercio nell'Adriatico. I rapporti economici con l'entroterra sono invece limitati, poiché le zone interne sono povere di abitanti e di risorse. Di conseguenza, le città istriane risultano strettamente integrate nel sistema commerciale adriatico dominato dalla Serenissima.

Durante l'epoca delle crociate le città costiere beneficiano anche del traffico di pellegrini e guerrieri diretti verso la Terrasanta. Sebbene Venezia sia il principale porto d'imbarco, alcuni viaggiatori utilizzano scali minori dell'alto Adriatico, contribuendo alla vitalità economica della regione.

Tra l'XI e il XIV secolo le città istriane conoscono una significativa fase di crescita, caratterizzata dall'espansione dell'artigianato, dall'aumento dei commerci marittimi, dalla diffusione della navigazione istriana nel Mediterraneo orientale e dalla presenza di mercanti e banchieri provenienti da altre regioni italiane. Questo sviluppo favorisce anche una maggiore differenziazione sociale e una vivace mobilità della popolazione.

Le città più importanti sono le sedi vescovili di Trieste, Capodistria, Cittanova, Parenzo e Pola. Accanto ad esse prosperano centri minori pescherecci: Muggia, Isola, Pirano, Umago e Rovigno. L'Istria urbana si configura tuttavia come una realtà policentrica: nessuna città riesce a imporsi sulle altre come centro regionale dominante. Tale ruolo viene assunto invece da Venezia, che, pur trovandosi sull'altra sponda dell'Adriatico, esercita un'influenza politica, economica e culturale crescente, diventando il vero punto di riferimento dell'intera area istriana e adriatica.