

# Lošinjski okusi vitalnosti

I zahvaljujući miomirisnom festivalu autohtonog bilja, koje je cijele godine mirisalo ne samo vrtovima nego i otočnim specijalitetima, Lošinj je ove godine osvojio Srebrni cvijet Europe. A kad jednom kušate njihove okuse vitalnosti, uvijek ćete se po njih vraćati!

PRIPREMILA: VESNA GREGL • SNIMIO: ŽELJKO GRGIĆ, ARHIVA TZ MALI LOŠINJ

Koji god mjesec se našli na njihovu miomirisnom otoku, ostajete opijeni mirisima koji se šire kampovima, hotelima, restoranima, kozmetičkim salonima. U svim formama: od cvjetnih aranžmana, potpurija, likera do sokova, kolača, ribljih i mesnih delicija. Siječanj i veljača bili su u znaku limuna i naranči, ožujak ružmarina, eukaliptusa i lovora, dok je travanj bio rezerviran za šparoge i lošinjski luk. Svibanj je bio u znaku kadulje, koromača i koprive, lipanj brnistre, lavande i smilja, srpanj posvećen bugenviliji i menti, a kolovoz u znaku smokava, oleandra i nešpule. U rujnu se miomirisni festival nastavio danima žizule i grožđa, u listopadu je sve bilo u znaku mirte, planike i šipka, u studenome masline, a prosinac miriše na bor, agavu i smriku.

Blaga klima otoka Lošinja zaslužna je za 1018 biljnih vrsta, od kojih autohtonoj flori pripada 939 i od čega se čak 230 ubraja u ljekovito bilje. I baš je bilje, odnosno pošumljavanje, zaslužno i za zrak prve kvalitete i prirodnu aromaterapiju koja im još 1892. donosi status klimatskog lječilišta.

Upravo su miomirisi, a zahvaljujući Agilnoj turističkoj zajednici, pokrenuli grad: od mališana koji već u vrtićima svladavaju osnove botanike do nonica koje otvaraju škrinje u potrazi za zaboravljenim receptima.

I Apoksimeon, koji je punih 2000 godina spavao upravo ovdje gdje je more najčistije, među otočićima lošinjskog arhipelaga i upravo mu počinju graditi trajan dom, bio bi na njih ponosan: u ogromnoj konkurenciji od 5700 europskih gradova baš je Malom Lošinj u ove godine dodijeljeno laskavo priznanje - Srebrni cvijet Europe za 2009. godinu. Žiri je, među ostalim, bio oduševljen upravo projektom Miomirisa i okusa Lošinja te brojnim ekološkim projektima u koje su bili uključeni mladi. A kao kruna na plodnu godinu posljednjih dana stiže im i priznanje domaćih turističkih znalaca - titula Simply the best. Pa kušajmo neke od specijaliteta iz gastro vodiča i s web stranica koji su oduševili goste i zbog kojih će se sasvim sigurno i sljedeće godine vratiti po novu dozu vitalnosti.



## GOLUB S MIRODIJAMA

**SASTOJCI:** 80 dag filea ribe goluba  
• 0,3 dl konjaka • 1 dl bijelog vina  
• malo brašna • peršin • češnjak  
• zelene masline • kapare • ružmarin  
• kadulja • sol • papar

1. Filee goluba začinite, uvaljajte u brašno i na pola maslinovog i običnog ulja prepržite minutu sa svake strane.
2. Izvadite filee iz tave pa na tom ulju popržite češnjak i peršin. Vratite ih u tavu, zalijte konjakom, zapalite i zalijte vinom.
3. Zalijte ribljim temeljcem, ostavite da vrije 2 – 3 minute pa poklopite, smanjite vatru i kuhajte još 7 do 10 minuta.



## ZUBATAC S MASLINAMA

**SASTOJCI** (za 4 osobe): 1 kg zubaca (ili neke druge bijele ribe)  
• 2 dl maslinovog ulja • 20 dag crnih i zelenih maslina • 10 dag maslaca  
• 2 dl bijelog vina • sol • papar • češnjak • luk • kadulja • 2 kriške limuna  
• rajčica • krušne mrvice • umak od maslina

1. Za umak od maslina na maslinovu ulju i maslacu popržite bijeli luk. Dodajte konkase od rajčica, komine (ostatak nakon prešanja maslina), krušne mrvice. Zalijte ribljim temeljcem i bijelim vinom. Kuhajte 10 minuta.
2. Zubaca stavite u pećnicu na maslinovo ulje i maslac. Pecite na 180 stupnjeva 30 minuta. Podlijevajte pripremljenom umakom od maslina.
3. Poslužite s palentom od maslina uz kvalitetno bijelo vino.

Turistička zajednica Grada Malog Lošinja, Riva lošinjskih kapetana 29, 51550 Mali Lošinj, tel. +385 (0)51 231 884; +385 (0)51 231 547; Fax +385 (0)51 233 373; e-mail: tzg-mali-losinj@ri.t-com.hr • web: www.tz-malilosinj.hr



## PALAČINKE S MARMELADOM OD PLANIKE

**SASTOJCI:** 2,5 kg planike • 50 dag šećera • 2 vanilin šećera • 1 žličica ruma • limunova korica

1. Svježe plodove planike operite, zgnječite. Kašu zalijte sa 4 dl vode, promiješajte i propirajte.
2. Dodajte šećer i kuhajte na laganoj vatri,

neprestano miješajući dok ne postignete željenu gustoću.

3. Pred kraj kuhanja dodajte vanilin šećer, rum i korice limuna. Još vruću marmeladu ulijte u zagrijane staklenke.
4. Staklenke zatvorite i spremite na hladno.
5. Napravite smjesu za palačinke, ispecite palačinke i nadjenite ih marmeladom od planike.

## RIŽOTO OD LOŠINJSKIH LIMUNA

**SASTOJCI:** 20 dag riže • 1 limun • ½ mladog luka • sol • papar • vrećica šafrana  
• 2 kockice maslaca • 1 vrećica parmezana • ulje

1. Na ulju prepržite sitno nasjeckani luk pa dodajte rižu. Kad se zacakli, zalijte povrtnim temeljcem te dodajte sok i korice pola limuna. Kuhajte petnaestak minuta.
2. Pri kraju dodajte šafran, sok i korice limuna. Kuhajte još 2-3 minute.
3. Maknite s vatre, dodajte maslac i parmezan.
4. Ostavite poklopljeno dok riža ne upije sastojke, povremeno promiješajte.

## TORTA OD RUŽMARINA

**SASTOJCI:** 3 jaja • 10 dag bijelog brašna • 10 dag kukuruznog brašna • 1 prašak za pecivo • 1 dl suncokretovog ulja • 12 dag šećera u prahu • 1 grančica ružmarina (oko 5 cm) • 15 dag oraha • 10 dag ružmarinovog meda

1. Odvojite žumanca od bjelanjaca pa u jednu posudu odvojite 1 jaje i 2 žumanca, u drugu 2 bjelanca.
2. Istucite žumanca s pola količine šećera koji ste samljeli s iglicama ružmarina. Dodajte med, ulje i obje vrste brašna s praškom za pecivo te na sitno nasjeckane orahe.
3. Stavite u nauljen i pobrašnjen kalup za tortu, promjera 16 cm. Pecite 10 minuta u pećnici zagrijanoj na 180 stupnjeva.
4. Istucite bjelanca s malo soli i kad se počnu stvrdnjavati dodajte ostatak šećera samljevenog s ružmarinom. Tortu izvadite iz pećnice, namažite bjelancem, vratite unutra i smanjite temperaturu na 160 stupnjeva te pecite još 10 minuta.

## LIKER OD MIRTE

**SASTOJCI:** 50 dag plodova mirte • 1 l alkohola (90%)  
• 4 dl vode • 40 dag šećera • 50 dag meda

1. Operite plodove mirte u vodi i stavite ih u alkohol. Držite u staklenci koja se može zatvoriti.
2. Nakon 30 dana odvojite plodove mirte. Alkoholu dodajte prokuhani šećer ili med u vodi.
3. Držite u staklenim bocama.