

LOŠINJ – CENTAR ZA AROMATERAPIJU

AROMATERAPIJA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

PRIPREMILE: dr. NINA BAŠIĆ-MARKOVIĆ

ANAMARIJA PAŽIN-MOROVIĆ, aromaterapeut, sudio LAURUS

SANA VITAS, kreativna voditeljica, studio LUNA – Lošinjskim jedrima oko svijeta

MIOMIRISNI SIJEČANJ I VELJAČA - LIMUN, NARANČA, MANDARINA

Ako niste ljubitelj skijanja, u siječnju i veljači doživite more i otok Lošinj na nov način. Uđite u novu godinu u toplom zagrljaju lošinjskih citrusa – kraljice agruma - naranče, kralja C vitamina - limuna i razigrane - mandarine. Na radionicama aromaterapije otkrijte zašto eterično ulje mandarine zovu uljem dječje radosti, kako limunom očistiti toksine iz tijela ali i svoj dom, zabavite se na karnevalu odjeveni u lošinjske kapetane, a Valentinovo dočekajte uz čokoladne delicije s narančama i opuštajuće wellness tretmane s domaćim eteričnim uljima mandarine i naranče. Zagrijete svoje tijelo i nepce sunčanim miomirisima i okusima citrusa s Lošinja - otoka vitalnosti.



JESTE LI ZNALI?

- da lošinjski divlji limun - četrun - može dati od 300 do 400 kilograma plodova godišnje
- da se na otoku Lošinju od limuna spravlja limunovo vino i limunski šampanjac
- da nas miris limuna oslobađa ljutnje, a svojom žutom bojom stimulira rad solarnog pleksusa
- da su Stari Grci upoznali ovo ljekovito voće zahvaljujući makedonskom kralju Aleksandru Velikom koji ga je donio iz Perzije. Stoga su mu dali ime perzijska jabuka, a dolazi od perzijske riječi *limuo*
- da je u srednjem vijeku uzgoj agruma bio privilegij vladara i vlastele koji su uveli modu izgradnje ostakljenih zimskih vrtova tzv. oranžerija

NARANČA

NARANČA U MOJEM I TVOJEM VRTU

NARANČA (lat. *Citrus aurantium* L.)

Naranču s pravom zovu kraljicom agruma jer svojim narančastim sočnim plodovima organizmu daje sve potrebne vitamine, a lošinjske vrtove krasi svojim toplim bojama sunca. Pradomovina naranče je sjeverna Indija i Kina. Ovo zimzeleno drvo visine od 2 do 5 metara, koje krasi mirisni bijeli cvjetovi, može doživjeti i 500 godina. Ima mirisne bijele cvjetove i okruglo voće sa narančastom korom. U povoljnim uvjetima jedno stablo može roditi i do 1000 plodova. Razlikujemo gorku naranču (*Aurantium* var. *amara*), slatku naranču (*aurantium* var. *dulcis*) i Bergamot (*Citrus aurantium* var. *Bergamia*). Bergamot naranča kruškolikog oblika dobila je ime po talijanskom gradu Bergamu, u čijoj se okolici uzgaja ta vrsta. Njegova esencijalna ulja se koriste u aromaterapiji i parfemskoj industriji.



NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Plod naranče sadrži do 2,5 % eteričnog ulja, folne kiseline, do 90% vode, 11,5 % ugljikohidrata, 49 mg vitamina C, magnezij i kalcij. Narančin sok oživljava dušu i tijelo. Zbog bogatstva C vitamina (71 mg po plodu) sok od naranče preporuča se piti ujutro kako bi osnažio organizam, dok se navečer ne preporuča. Stoga jedna mudra francuska izreka o soku naranče kaže: „Ujutro je pojedi sam, u podne podijeli s prijateljem, a navečer je daj neprijatelju.“ Listovi gorke naranče koriste se za liječenje nervoze, depresije, tjeskobe i nesanicu te snižavanje temperature i protiv znojenja. Čaj od listova naranče je spazmatik i umiruje nervozu želuca. Kora naranče jača i stimulira te se koristi za liječenje želuca i crijeva. Monoterapieni iz kore naranče sprečavaju mutaciju stanica kod malignih oboljenja te se koriste u obliku kapsula.

Kontraindikacije: eterično ulje dobiveno iz kore limuna i gorke naranče je fototoksično što znači da pripravke s eteričnim uljem limuna (kupke, masaže, kozmetika) ne smijemo nanositi na kožu 24 sata prije izlaganja suncu.

GASTRONOMIJA

Ušećerena korica naranče – arancini, najpopularnija je prirodna 'grickalica' na otoku te se servira uz čaj i kavu ili u svečanim prigodama i za božićne blagdane. Iznimno je ukusna i marmelda od naranče s mrkvom, jaffa kocke, mrkva u narančinom soku maslinovom ulju i đumbiru. Liker od naranče „Kapetana Petra Petrine“ za razbuđivanje i osvježanje spravljen po staroj recepturi lošinjskih nonica Miomirisni otočki vrt, E-mail: info@miomirisni-vrt.hr, web: <http://www.miomirisni-vrt.hr>

Punjene lignje u umaku od naranče „Santo Domenico“
Sirevi s kuglicama od smokava i naranče „Kapetana Šimuna Budinicha“ Restoran Poljana, uo-poljana@ri.t-com.hr

LIKER OD KORE NARANČE (za bolji rad želuca)

10 dag neprskane kore naranče
10 dag kore limuna
pola kg šećera
1 l 80-postotnog alkohola

Koru naranče i limuna močiti u alkoholu deset dana, procijediti i dodati šećer. Uzimati kao aperitiv po jednu čajnu žličicu jednom na dan kroz kraće razdoblje.

U mnogim mediteranskim zemljama naranča se koristi za slatko-gorke umake u koje se umaču očišćeni prženi škampi, prethodno uvaljani u kokosovo brašno.

ETERIČNO ULJE NARANČE ZA ZDRAVLJE I Ljepotu

ZIMSKE RADOSTI UZ CITRUSNA ETERIČNA ULJA

Kada je o aromaterapiji riječ, zima je jednostavno nezamisliva bez citrusnih eteričnih ulja: naranče, mandarine, limuna. Mandarina stvara radosnu a naranča blagdansku atmosferu dok nas limun čuva od prehlada. Citrusi nose energiju sunca koja nam nedostaje tijekom zimskih mjeseci. Evo nekoliko jednostavnih receptura pomoću kojih možete stvoriti sunčani ugođaj u zimskim danima. Popularni sinonim za eterično ulje mandarine je „ulje dječje radosti“. Djeca obožavaju citrusna eterična ulja!

MIRISNI OSVJEŽIVAČ PROSTORA ZA DOM, AUTOMOBIL I URED

Uzmite bočicu s prskalicom od 1 dcl. U bočicu ulijte 1 jušnu žlicu alkohola, zatim dodajte 30 kapi eteričnog ulja kore mandarine, 30 kapi eteričnog ulja kore naranče i 40 kapi eteričnog ulja kore limuna. Protrljajte bočicu među dlanovima zatim ulijte 1 dcl destilirane vode. Stavite pumpicu na bočicu, protresite i koristite kao osvježivač prostora.

(Anamarija Pažin Morović, aromaterapeut)

Kao što bi svaki dan trebao početi čašom svježeg soka od naranče tako u Spa & wellnessu hotela Aurora svaki tretman započinje dodiranjem dobrodošlice Tranquillity blend na bazi eteričnog ulja naranče. Taj mali ritual dobrodošlice, prvi kontakt terapeuta s klijentom, sastoji se od ekskluzivne mješavine prirodnih esencijalnih ulja naranče, palmarose, ružinog drva i cedra čiji miris djeluje umirujuće i relaksirajuće. Spa & Wellness Aurora, www.losinj-hotels.com.

LIEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE NARANČE

Ponekad se ovaj agrum naziva i "zlatnom jabukom". Sadrži obilje vitamina C, minerala kalcija i kalija te folnu kiselinu, kao i 60 flavonida sa širokim spektrom djelovanja te karotenoida. Ove tvari djeluju kao antioksidansi i pomažu pri uklanjanju stanica karcinoma. Zbog bogatstva C vitaminom, naranča se preporuča u prevenciji anemije jer pospješuje apsorpciju željeza, a poželjna je i kod anoreksije. Tradicionalno se naranča preporučala za pospješivanje probave i to kod smetnji usporene probave i zatvora kao i kod proljevastih stolica. Kako potiče rad limfnog sustava, pospješuje obrambeni sustav organizma.

Dokazano je da hesperidin, antioksidans prisutan u narančinu soku, poboljšava funkcije krvnih žila te smanjuje rizik od razvoja srčanih i krvožilnih bolesti. Konzumacija naranče odlična je kod srčanih smetnji kao što su palpitacije. Također, znanstvena istraživanja pokazuju da jedan obrok citrusnog voća dnevno smanjuje rizik od moždanog udara za 19 %.

Miris naranče djeluje antidepresivno i blago sedativno. Upotrebom eteričnog ulja naranče uz klinčić i cimet u mirisnoj lampi u zimskim mjesecima djelovat će ne samo ugodno, već antiseptički i antidepresivno.

(dr. med Nina Bašić-Marković)

VAŽNO JE ZNATI

Ime naranča dolazi iz sanskritske riječi narangah, što znači *narančino drvo*. Zbog izraženog njuha mačke i pse odbija intenzivan aromatičan miris kore naranče i limuna pa ako želite onemogućiti svoje ljubimce da vrše nuždu na neprikladnim mjestima u kući postavite im na ta mjesta kore kako bi ih odvratili od nakane.

LIMUN

LIMUN U MOJEM I TVOJEM VRTU

LIMUN (lat. Citrus limon)

Limun je stablo iz roda citrusa (porodica *Rutaceae*) visine od 3 do 6 metara. Plod je žute boje ovalnog oblika s hrapavom korom. Sočna unutrašnjost obložena je bijelom spužvastom ovojnicom. Zimzelene listove ukrašavaju bijeli cvjetovi opojnog mirisa iz kojih sazrijevaju osvježavajući plodovi. Razmnožava se cijepljenjem ili reznicama. Kao i ostali agrumi stablo je osjetljivo na veliku hladnoću i jake vjetrove pa se na kontinentu uzgaja pretežno kao lončanica. Treba ih držati na sunčanom i toplom mjestu zaštićenom od vjetrova i propuha. Zalijevaju se umjereno kako se voda ne bi zadržavala u podlošcima, a između zalijevanja treba pustiti zemlju da se osuši. Ljeti je zalijevanje češće.

Žuti plod dozrijeva zimi, a u povoljnim klimatskim uvjetima stablo rodi dva puta godišnje. Počinje se brati u studenom pa sve do travnja ili svibnja. Zreli plodovi ne trunu te mogu stajati mjesecima na grani što dozvoljava da se beru tokom cijele zime i u proljeće. Otok Lošinj specifičan je i po tome što ovdje rastu i stabla divljeg limuna kojeg otočani zovu četrun.

DIVLJI LIMUN, četrun ili citron (lat. *Citrus medica* L. Burm) sličan je običnom limunu, no puno je veći te ima grublju i naboranu koru koja je vrlo debela i aromatična. Svojim velikim žutim plodovima prelijepi je ukras lošinjskih vrtova. Meso ploda je kiselije od običnog limuna i vodenije. Danas se uzgaja ponajviše zbog kore iz koje se industrijskom preradom dobiva limunska kiselina – citriona, važni sastojak u današnjem kulinarstvu.

Lošinjski četruni na stablu mogu ostati i do tri godine zbog blage klime. Cvate cijele godine tako da na jednom stablu možete vidjeti i žute i zelene plodove. Najviše zrelih plodova ima u siječnju, veljači i ožujku kada su i najsočniji. Lošinjski četrun daje od 300 do 400 kilograma plodova godišnje dok prosječno stablo običnog limuna u povoljnim klimatskim uvjetima ima prinos od 100 do 150 kilograma godišnje.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Limun se koristi za dobivanje soka i limunske kiseline (citrone). Limunska kiselina dobiva se iz kore, posebno divljeg limuna, koja je iznimno debela. Upotrebljava se za pripremanje voćnih kolača, pudinga, bombona i slastica. Od kore se radi kandirano voće te dobivaju esencije i pektin. Od sjemenki limuna dobiva se eterično ulje. U zimskim mjesecima je veliki izvor C vitamina pa se servira uz čaj i med. Sok se koristi kao osvježavajući napitak i antiseptik. Energetska vrijednost 100g limuna iznosi 26 kcal. Sok jednog limuna zadovoljava polovicu dnevne potrebe za vitaminom C, no treba ga popiti svježije iscijeđenog jer na zraku brzo oksidira. Plod sadrži 30% soka u kojem ima 6-8 % limunske kiseline i 50-80 mg vitamina C. Uz to sadrži vitamin B6, kalij i folat. Limun ima izrazito dezinficirajuća svojstva pa su se nekoć svježije polovice limuna stavljale u zalihe pitke vode.

Kontraindikacije: alergija na citruse.

Najpopularniji napitak od limuna na Lošinju je liker *limoncello* koji se servira kao rashlađeni aperitiv ili kao osnova za razne koktele. Od ušćerenih korica dobiva se slatka delicija arancini, dok se naribana korica stavlja u blagdanske fritule. Marmelada od limuna „Contessa Hilda“ nazvana je po najslavnijem lošinjskom jedrenjaku iz 19. stoljeća čiji je kapetan Adelbrand Petrina obožavao tu marmeladu koju mu je spravljala njegova supruga.

Sok od limuna osnova je za mariniranje svježe ribe u lošinjskim restoranima, a da bi ljetni sokovi bili osvježavajući prije zamrzavanja kockica leda u vodu se stavi sok od limuna. U karnevalsko vrijeme omiljeno piće na otoku je limunovo vino.

LIMUNOVO VINO

1,25 kg limuna , 2,5 l vode , 1 kg šećera, 1 vrećica kvasca za vrenje (vrelko)

Od limuna dozrelih u rano proljeće polovici oguliti koru i zajedno s ostatkom narezati na ploške. Rastopiti vodu i šećer te prelići preko limuna. Staviti kuhati i kad provrije maknuti s vatre. Dobro ohladiti. Kroz gazu ili sitno cjedilo iscijediti i protiskati limun. U ohlađenu tekućinu dodati kvasac za vrenje. Ostaviti pokriveno u boci da fermentira dva do tri dana na sobnoj temperaturi. Ponovno procijediti da se ukloni pjena od vrenja. Ostaviti da vrije u boci tako da se boca začepi ali se kroz čep ugura slamčica tako da ima dovod zraka. Nakon nekoliko dana kada se vrenje smiri, procijediti i dobro zatvoriti bocu. Ostaviti da stoji četiri mjeseca. Servira se za Božić i u doba karnevala.

Na isti način može se napraviti i šampanjac od limuna s tom razlikom da se nakon prvog vrenja pjena promiješa i zatim procijedi. Tada se boca dobro zatvori i ne smije se pomicati sljedeća četiri mjeseca.

Recept - Mirjana Španiček, Tehkon, mirjanaspanicek@yahoo.com , web: <http://www.tehkon.hr>

LIKER OD LIMUNA (LIMONCELLO) „KAPETANA PETRA BUDINIĆA“

1 l čistog alkohola, 7-8 velikih limuna, 1l vode, 1/2 kg šećera

Dobro operite limune četkom pod mlazom tople vode. Skinite gornji dio kore limuna, narežite (izbjegavajte bijeli dio kore, jer bi učinio liker gorkim) i stavite u staklenku s alkoholom. Ostavite na tamnom mjestu najmanje 15 dana. Nakon toga pripremite sirup: Stavite kuhati vodu i šećer. Miješajući, zagrijavajte dok se sav šećer ne otopi i sirup postane proziran, nije neophodno da provrije. Ostavite da se potpuno ohladi. Procijedite alkohol i odstranite korice. Pomiješajte alkohol i sirup pa sipajte u staklene boce. Dobro zatvorite i pričekajte barem još 15 dana prije kušanja. Limoncello držite u zamrzivaču.

Sandra Nikolić – Mimirisni otočni vrt, info@miomirisni-vrt.hr , <http://www.miomirisni-vrt.hr>

Marinirani inćuni u lošinjskom limunu i ružmarinu Bistro Sirius, sirius@hi.t-com.hr

Brancin u limunu „Nicolo Rode“ Restoran Poljana, uo-poljana@ri.t-com.hr

Rižoto od domaćih limuna Restoran Eki

ETERIČNO ULJE LIMUNA ZA ZDRAVLJE I LEPOTU

Miomirisno prirodno sredstvo za čišćenje sanitarija. Uzmite jedno malo pakiranje sode bikarbone (okrugla kutijica s plavim poklopcem) i unutra ukapajte 15ak kapi eteričnog ulja limuna. Zaklopite kutijicu pa protresite da se sastojci prožmu. Koristite malu količinu mirisnog praha na mokroj spužvici za čišćenje sanitarija.

(Anamarija Pažin Morović, aromaterapeut)

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE LIMUNA

Ljekovita svojstva njegovih plodova poznata su i korištena od najdavnijih vremena. Tradicionalno je korišten za snižavanje krvnog tlaka i povišene temperature, pročišćavanje jetre, olakšavanje glavobolja, migrene (par kapi u kavi) vrtoglavice i artritičnih boli.

Limun sanira infekcije dišnog sustava, potiče čišćenje jetre i žuči, dobar je tonik probavnog trakta, pojačava izlučivanja suviška mokraćne kiseline kod gihta. Pogodan je zbog svog detoksicirajućeg djelovanja kod artritične boli, reume, lumbaga.

Kako djeluje na zaustavljanje krvarenja, pogodna je njegova primjena nakon vađenja zuba, kod krvarenja ili upale desni, posjekotina te krvarenja iz nosa.

Djeluje tonizirajuće na krvožilni sustav, smanjuje lomljivost kapilara, sprječava nastanak proširenih vena i hemoroida.

Djelotvorno eterično ulje limuna je u mješavinama za tretiranje celulita, čireva, afti, njeguje masnu kožu i kožu s aknama. Može sprječiti lomljivost noktiju (uz dodatak maslinovog ulja), uklanja tamne mrlje s kože, koristi se i za sprječavanje starijih pjega.. Kako djeluje na viruse, smanjuje i virusne bradavice. Potrebno je 10 ml jabučnog octa u kojeg se doda 2 kapi eteričnog ulja limuna te mješavina treba odstajati 10 dana. Virusnu bradavicu mješavinom treba mazati 2-3x dnevno. Učinkovito djeluje protiv mnogih bakterija, a jača i imunitet jer djeluje na funkciju leukocita.

Miris limuna osvježava, a pogodan je za ljude bez osjećaja za humor. Studija je dokazala njegovo povoljno djelovanje na poboljšanje koncentracije.

(dr. med Nina Bašić-Marković)

VAŽNO JE ZNATI

Porijeklo riječi limeta i limun dolaze iz arapskog limun i perzijskog limou. Vjeruje se da je limun porijeklom iz jugoistočne Azije, točnije sjeverne Burme, a na Mediteran je prenio preko Kine i Perzije te se prvo udomaćio u antičkoj Grčkoj. Prema botaničaru Teofrastu, prilikom vojnog pohoda Aleksandra Velikog na Perziju sve do Indije, u pokrajini Mediji našli su mirisne citrone četrune (*Citrus medica*) zvane "medijske jabuke".

U botanici divlji limun nosi naziv *citrus medica*, no nije povezan s riječju medicina, iako je u srednjovjekovnoj literaturi označavan kao ljekovita biljka, nego je vjerojatno povezan sa srednjoazijskim narodom Medejsi, za koje se smatra da su citrus donijeli na Mediteran.

Riječ citrus dolazi iz grčke riječi kedromelon i znači „jabuka od cedra“ i koristio se za označavanje divljeg limuna - citriona. Rimljani su kasnije naziv skratili u citrus, od tuda u njemačkom Zitrone, francuskom citron, češkom citrón, poljskom cytryna i mađarskom citrom. Koštice limuna u mezopotamijskim iskopinama stare su oko 4000 godina. Prije kapanja limunova soka u topli čaj dobro je ostaviti čaj da se malo ohladi kako bi se sačuvala što veća koncentracija C vitamina.

MANDARINA

MANDARINA U MOJEM I TVOJEM VRTU

MANDARINA (lat. *Citrus reticulata*)

Mandarina je stablo iz porodice *Rutaceae* i pripada rodu citrusa. Zimzelno je drvo širokih listova koje može narasti do 3 metra. Iako vrlo nalikuje naranči njena kora se lakše guli i okus joj je slađi. Potječe iz Kine. Sorta *unshiu* (sortna grupa japanskih mandarina) je najrasprostranjenija u našim krajevima, posebno u dolini Neretve. Zbog otpornosti na hladnoću (može izdržati kraće periode hladnoće i do -10°C), postala je glavna sorta uzgoja u našim krajevima. Cvjeta rano, s mirisnim bijelim cvjetovima, a plodovi sazrijevaju u jesen te se beru krajem listopada. Najmanja sorta je klementina koja ima sjajnu koru, slatko i aromatično usplođe i ne sadrži sjemenke. Klementina je manje otporna na hladnoću, plodovi su joj slađi i ukusniji od unshiu sorte. Manja je od mandarine te je crvenkaste boje, a sazrijeva u prosincu. Uzgaja se preko 3000 godina u Japanu, Ugandi, i Djiboutiju.

Na Lošinju jedno stablo mandarine može dati i do 150 kilograma plodova.



NUTRITIVNA VRIJEDNOST

100 g mandarine (34 kcal) sadrži: 30 mg vitamina C, 11 mg magnezija, 33 mg kalcija, 210 mg kalija.

Kao i ostali agrumi ima malu energetska vrijednost, sadrži mnogo vlakana pa je dobra za poticanje probave i otklanjanje tegoba s debelim crijevom. Sadrži beta-karotene (flavonide i terpene) koji u organizmu sintetiziraju vitamin A koji je zadužen za održavanje dobrog vida i zdrave i baršunaste kože. Zbog svog diuretičkog svojstva pomaže u borbi protiv celulita.

GASTRONOMIJA

Sok mandarine ima antistresni učinak i pomaže u poteškoćama s probavnim sustavom. Stoga je dobro piti ga natašte te povremeno napraviti vikend kuru čišćenja organizma. Od mandarina se mogu spravljati džemovi, želei, lagane voćne kreme, izvrsna je kao dodatak u čokoladama, a osušena kora mandarine može se dodavati u čajeve, kompote ili pak u kupke za opuštanje i osvježavanje.

ETERIČNO ULJE MANDARINE ZA ZDRAVLJE I LJEPUTU

Eterično ulje mandarine naziva se i uljem dječjem radosti jer stvara radosnu atmosferu, budi optimizam, daje osjećaj bezbrižnosti, potiče kreativnost a osim toga djeca ga obožavaju što ga čini pogodnim za mirisnu animaciju dječje sobe, učionice i vrtića.

Mirisna animacija dječje sobe. U svaki kut sobe stavite kuglicu vate ili papirnatu maramicu na koju ste nakapali 10 kapi eteričnog ulja mandarine.

(Anamarija Pažin Morović, aromaterapeut)

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE MANDARINE

Ovaj citrusni plod primjer je dobro uravnoteženog odnosa vitamina i minerala. Bogat je vitaminom C i B, mineralima kalcija, magnezija, cinka i kalija. Zbog obilja vlakana preporuča se kod probavnih smetnji, osobito kod usporene probave, grčeva i nadutosti, a djeluje i na pročišćavanje jetre.

Citrusi su općenito pogodni u stresnim situacijama, ali mandarina među njima zauzima prvo mjesto. Ona djeluje relaksirajuće, blago sedativno i nezamjenjiva je u unošenju svijetla u zimskim depresivnim danima. Ukoliko imate eterično ulje mandarine, dovoljno je u stresnim situacijama namazati 1-2 kapi na područje solarnog plexusa ili na zapešća. Miris mandarine umanjuje nemir, pogotovo kod hiperaktivne djece, a zbog hipnotičnog djelovanja bromina pospješuje san.

Eterično ulje mandarine potiče regeneraciju stanica pa se preporuča u prevenciji strija kože. Obzirom da regulira produkciju sebuma, poželjna je njegova primjena kod masne kože s proširenim porama.

(dr. med Nina Bašić-Marković)

Klementina je mješavina slatke mandarine i gorke naranče te postoje dvije teorije nastanka njenog imena. Jedna verzija kaže da je ime dobila po francuskom svećeniku Clémentu Rodieru iz 19. st. koji ju je uspio dobiti križanjem, a druga da je ime dobila po francuskom pateru Pereu Clémentu iz trapističkog samostana u Alžiru.

AGRUMI I LOŠINJSKI KAPETANI

Agrume su na otok donijeli lošinjski pomorci sa svojih putovanja po Mediteranu. Jedna pošiljka limuna i naranči stigla je iz Vijetnama preko Palerma u Mali Lošinj. Lošinjski prirodoslovac Ambroz Haračić zabilježio je krajem 19. st da u vrtovima Malog Lošinja ima: 1097 stabla agruma, od toga 797 limunovih, 129 slatke, 154 gorke naranče i 17 stabala mandarina. Sve rastu na otvorenom, cvatu cijele godine i plodovi se beru također cijele godine.

Lijepa egzotična mirišljava stabla kapetani su sadili u vrtovima svojih vila, a siromašnijim pomorcima iscrpljenima od teškog rada na brodovima limuni, naranče i mandarine bili su bogatstvo i lijek jer su svojim vitaminima liječili njihova iscrpljena tijela. Još su antički pomorci znali da je limun nezamjenjiv kod liječenja skorbuta pa su stoga i lošinjski pomorci svoje brodove ospkrbljivali velikim zalihama limuna. Osim toga bio im je koristan i protiv krvarenja otvorenih rana te za čišćenje zagnojenih rana.

Lošinjski ljubitelji čokolade u svoje tople pripravke stavljaju naranče, mandarine i limune čiji se kiseli okus sljubljuje sa slatkom čokoladom. Posebno su ukusni minjoni preliveći gorkom čokoladom s velikim postotkom kakaa koji je danas sastavni dio čokolade. No, nekoć su se zbog kakaa vodili ratovi. Zbog svoje skupoće lošinjski pomorci rijetko su ga donosili sa svojih putovanja, no zato su njihove kuće mirisale na slatki rogač koji je u doba prekooceanskih ratova bio zamjena za kakao. Za razliku od Dalmacije koja je bila prepuna rogača i izvozila ga u druge zemlje Austro-ugarske monarhije, lošinjski pomorci rogač su krcali u Grčkoj i Turskoj od kuda su ga otpremali u Trst i Rijeku. Lošinjski kapetan Ottavio Martinolić prevezio je posljednjim lošinjskim jedrenjakom „Ettore M“ rogač s Krete u Nicu za proizvodnju čokolade ali i za prehranu konja francuske vojske.

KARNEVALSKE LJUBAVI

Nakon blagdana Sveta Tri kralja na otoku Lošinju počinju karnevalske svečanosti koje su bili glavni društveni događaj u doba najveće slave lošinjskih kapetana, od 18. do početka 20. stoljeća. Bilo je to najveselije i najslobodnije doba godine kada su se za cijenjene kapetane, uvažene brodograditelje i učenike Pomorske škole održavali kapetanski balovi u Cafe Kvarner, danas Palači Kvarner na rivi u Malom Lošinju. Tu su mladi kadeti upoznivali svoje prve djevojke plešući kapetanski plesove – manfrinu i kvadrilju te lokalne plesove uz harmoniku i mandolinu.

Ti romantični i veseli balski susreti najčešće su završavali brakom. Najveći broj pomorskih brakova sklapao se u veljači – mjesecu ljubavi. Tada se naime nije slavio Valentinovo kao danas, no prije doba korizme i odlaska na nova putovanja u ožujku, to je bilo jedino vrijeme za ženidbu.

U veljači se vjenčao kapetan Antonio Kozulić i Amelia Fumiani (8. 2. 1882.) iz slavne obitelji Kozulića danas vlasnika ugledne talijanske broderske kompanije Grupo Fratelli Cosulich. Na isti datum, ali 1865. godine, vjenčao se i najpoznatiji lošinjski brodograditelj Nikola Martinolić s Elisabettom Skopinić.

LJUBAV VJEČNA KAO MORE

Najdugovječniji brak među lošinjskim kapetanima imao je kapetan Aldebrand Petrina koji je bio 32 godine u braku sa suprugom Marijom Stuparić. No, slavni kapetan od toga je svega 13 mjeseci proveo u krugu svoje obitelji u rodnom Velom Lošinju. Koliko je ljubav i brižnost njegove supruge bila jaka govori to da ga je pratila na mnogim putovanjima, na brodu mu je rodila i dvojicu sinova a često se i sama uhvatila kormila kada bi bilo lijepo vrijeme i pomagala mu oko vođenja broda.

Kapetanski par Petrina bio je dokaz da u surovom pomorskom životu žena nije donosila nesreću na brod, već ljubav i toplinu. U čast njihove bezuvjetne ljubavi danas u Spa & wellness centru hotela Aurora u Malom Lošinju možete uživati u romantičnom wellness paketu za dvoje „Kapetanov san“.

U opuštajućoj atmosferi toplih kupki s pogledom na rutu kojom je kapetan Petrina uplovljavao u svoju rodnu luku, možete uživati u jadranskoj kupki s autohtonim lošinjskim biljem (lavandom, kaduljom, smiljem), masaži uljem masline te pilingom od maslinovih koštica i relaksirajućim čajem od lošinjske mente. Masaža esencijalnim uljima, pilinzima i vrućim kamenjem odstranit će vam odumrle stanice kože i potaknuti cirkulaciju u hladne zimske dane. Baš kao što je plamtjela ljubav kapetanskog para Petrina. Spa & Wellness Aurora, www.losinj-hotels.com

ZAVOĐENJA I SVADBENI OBIČAJI

Pod utjecajem europskog romantizma na Lošinju je bio običaj da si mladenci međusobno poklanjaju sonete, a često bi i kum i kuma poklonili mladencima pjesme koje su sami pisali ili ih naručivali od lokalnih pjesnika.

U 19. stoljeću lošinjski mornari zavodili su djevojke tada popularnim stihovima u devetercu:

„Lošinjanke, moje mile vile,

ke nosite abite od svile

Ja još čekam da će moda priti

Da ćete vi kapelin nositi

I na ruke od zlata manine,

Lošinjanke, moje mile vile...“

KAPETANSKE SVETKOVINE U SIJEČNJU I VELJAČI

I dok je većina kapetana i pomoraca u siječnju i veljači bila u svojim toplim lošinjskim domovima sa svojim obiteljima, iskusni kapetan Petar Budinić (1746. -1782.) iz Velog Lošinja nikada neće zaboraviti

10. siječanj 1779. kada je krenuo na svoje najslavnije pomorsko putovanje. Brodom Santo Domenico tog dana isplovio je iz Trsta prema Jamajci. Nakon čak dvije godine plovidbe i usputnih stajanja u nekoliko luka, 1781. doplovio je na Karibe i tako postao prvi lošinjski kapetan koji je preplovio Atlantik. U čast njegova podviga danas na Lošinju možete kušati njegov limoncello ili pak lignje punjene povrćem „Santo Domenico“ ((Restoran Poljana, Poljana bb, 51550 Mali Lošinj, tel: +385 (0)51 233 261, E-mail: uo-poljana@ri.t-com.hr)

Krajem veljače na otoku se obilježava i godišnjica dolaska nadvojvode Ferdinanda Maksimilijana, u to doba vrhovnog zapovjednika austrijske ratne mornarice. On je u uvali Rovenska 1856. položio kamen temeljac za izgradnju lukobrana. Kasnije meksički car, nadvojvoda je bio predvodnik okrunjenih glava koje su krajem 18. st. pohodile otok Lošinj i uvalu Čikat gdje su izgrađene mnogobrojne vile u kojima je zasađeno na stotine egzotičnih biljaka, agruma, opuncija i agava. Njih su donosili lošinjski kapetani sa dalekih putovanja i darovali ih svojem otoku kojeg su pretvorili u najsjeverniji rajski vrt Mediterana.

MIOMIRISNI OŽUJAK - RUŽMARIN, LOVOR I EUKALIPTUS

U miomirisnom ožujku na otoku vitalnosti u prvim proljetnim šetnjama uz miris morske rose - ružmarina - razbistrite misli za nove životne planove, pobjedonosno uđite u proljeće ojačani samopouzdanjem uz svježi miris lovora, te pročistite dišne puteve u drvoredima eukaliptusa. Dok gledate ispraćaj lošinjskih kapetana i njihovih jedrenjaka na rtu Annunziata, od žena lošinjskih kapetana otkrijte zašto ružmarin zovu mirisom vječne ljubavi te saznajte recept za vjernost u obliku kapetanskih kolačića od ružmarina. Na radionici aromaterapije posvećenoj eteričnim uljima ružmarina, lovora i eukaliptusa naučite kako ružmarinom spriječiti proljetni umor, lovrom poboljšati cirkulaciju i pripremiti blagotvornu slanu kupku za stopala kako biste spremni krenuli u prve proljetne šetnje.

JESTE LI ZNALI?

- da su žene lošinjskih pomoraca svojim kapetanima uoči putovanja spravljale kolačiće i tortu od ružmarina kao simbol vjernosti
- da je ružmarin simbol vjernosti i zato se njime krase mladenci na vjenčanjima, a posvećen je Afroditi, božici ljubavi i ljepote
- da jela začinjena ružmarinom potiču pamćenje te da su u staroj Grčkoj govornici iza uha nosili grančicu ružmarina za poticanje bistrih misli
- da eterično ulje lovora pomaže u jačanju samopouzdanja i nedostatku energije
- da najviše drvo lovora na otoku Lošinju doseže preko 10 metara

- da eukaliptus znači „onaj koji štiti“ i to posebno čovjekove dišne organe

- da eukaliptus upija zvuk tako da se dva čovjeka sa suprotnih strana stabla ne mogu razgovarati na udaljenosti od deset metara

RUŽMARIN

RUŽMARIN U MOJEM I TVOJEM VRTU

Ružmarin (*Rosmarinus officinalis* L.) je zimzeleni mediteranski grm aromatičnog mirisa koji može narasti do dva metra. Uzgaja se kao ukrasni grm, začinska biljka te za proizvodnju eteričnog ulja. Gusti grm s puno šibljastih ogranaka u donjem dijelu je drvenast dok gornji dio prekrivaju gusti listovi kratkih peteljki. Listovi su čvrsti, uski, kožasti i tamnozeleni, dugi 2 do 4 cm. Odozgo su tamnozeleni i goli, a odozdo sivkastobijeli od dlačica i žlijezda koje luče eterično ulje. Cvijet je dvousnat, svijetlomodre, ljubičastoplave do bijele boje. Cvate dva puta godišnje, od ožujka do svibnja i u rujnu, no na Lošinju cvate cijele godine. Voli sunčane i kamenite krajeve i ne zahtijeva puno vlage. Ne podnosi mraz i jednostavno se presađuje.

Listovi (*Rosmarini folia*) se sabiru tako da se režu grane i stave sušiti. Zatim se listovi otresu i kroz sito očiste od primjesa. Destilacijom listova dobiva se ružmarinovo ulje (*Aetheroleum Rosmarini*). Ulje je sastavni dio ružmarinove masti (*Unguentum Rosmarini compositum*). Cvjetovi se beru u travnju i svibnju i suše u hladu. Listići se najbolje čuvaju u zatvorenim staklenkama jer hlape.

Ružmarin se može uzgajati i u zatvorenom, u teglicama. Osim što je tako na dohvata ruke pri spravljanju jela u kuhinji, svojim mirisom djeluje na poboljšanje koncentracije jer jača mentalnu budnost, olakšava disanje i osnažuje pamćenje.



Ružmarin pospješuje rad cijelog metabolizma, posebno žuči, pa stoga teška i masna jela čini lakše probavljivima te otklanja nadimanja.

Sadrži flavone i karnezolnu kiselinu te antioksidanse, prirodne konzervanse, pa se stoga primjenjuje i u pripremi slane zimnice. Osim vitamina C i A sadrži i folnu i pantotensku kiselinu koji pomažu u prevenciji i liječenju raka, naročito raka kože. Uz eterično ulje, ružmarin sadrži tanin, gorke tvari, smolu i male količine saponina.

GASTRONOMIJA

Grančice ružmarina upotrebljavaju se svježe ili osušene kao začin za ribu i meso – ovčetinu, svinjetinu i divljač, te za jela od krumpira i povrća, u juhama i umacima. Mediteranska kuhinja nezamisliva je bez ružmarina koji je nezamjenjiv začin u ribljim marinadama. Ružmarin je i glavni sastojak otočke delikatese **zaladie** – kuhane i marinirane srdele koja se konzervira (želatinizira) smjesom začina od ružmarina, šafrana, zrna karanfila i cimetova praha. Zaladia se spravljala na otoku od davnina te se lošinjskim jedrenjacima izvozila u Veneciju gdje se prodavala na komad kao delikatesa za mletačku gospodu. Listići ružmarina aromatični su dodatak otočkoj **kalndraki ili žgvacetu** – gulašu od krumpira, luka i slane govedine koja je bila svakodnevno jelo na lošinjskim jedrenjacima. Uz kalandraku može se servirati i palenta u koju se umiješa parmezan i listići ružmarina.

ŽGVACET

30 dag krumpira, 30 dag junetine ili govedine, 1 luk, 1 mrkva, 2 češnja češnjaka, 1 dcl maslinovog ulja
1 dcl soka od rajčice, 2 lovorova lista, ružmarin, mljevena paprika, sol, papar, klinčić, mušklatni oraščić

Meso izrezati na kockice. Na ulju propržiti luk, dodati narezanu mrkvu i meso. Podlijevati temeljcem od lovorovog lista, ružmarina i klinčića. Kad je meso gotovo, dodati krumpir narezan na kockice, češnjak, mljevenu papriku, ribani mušklatni oraščić, rajčicu i začine. Sve skupa politi temeljcem, poklopiti i kuhati još 15-tak minuta.

Restoran Televrin, televrin@ri.t-com.hr, web: www.televrin.com

VINO S RUŽMARINOM (digestiv)

30 g listova ružmarina, 1 limun (korica), 1 l kvalitetnog crnog vina. Macerirajte sastojke 7 dana u vinu. Procijediti, piti 1 čašicu nakon jela.

UVARAK OD LISTIĆA RUŽMARINA (za bolju probavu)

1 žlica listića ružmarina, 2 dcl vode. U toplu vodu dodati listove. Nakon 5 min procijediti i piti poslije jela.

recepti: Adrijano Nikolić

U miomirisnom ožujku kušajte lošinjsku poslasticu - **tortu od ružmarina** - u Restoranu Eki (Artatore 107, Mali Lošinj, tel: +385 51 233 007), te **riblje ražnjiće s ružmarinom** u restoranu Diana (Čikat bb 51550 Mali Lošinj, tel: +385 051 232 055)

ETERIČNO ULJE RUŽMARINA ZA ZDRAVLJE I LJEPOTU

Kemotip je kemijska sastavnica koja je dominantna u nekom esencijalnom ulju. Pojam kemotipa kod ružmarina je posebno zanimljiv jer biljka iste vrste koja raste u različitim krajevima svijeta, pod različitim klimatskim uvjetima i vrstom tla, može imati različit kemijski sastav.

U aromaterapiji, kod esencijalnog ulja ružmarina razlikujemo 3 kemotipa ružmarina:

Ružmarin kemotip **1,8 cineol** - tradicionalno se koristi za tegobe dišnog sustava, za pokretanje cirkulacije te kod kronične iscrpljenosti. (potječe iz Tunisa i Maroka)

Ružmarin kemotip **verbenon** – koristi se prilikom izrade fine kozmetike namjenjene regeneraciji kože i njezi osjetljive kože. Potiče rad jetre i žuči. Koristimo ga kod mentalnog zamora. (Korzika)

Ružmarin kemotip **kamfor** – podiže krvni tlak, olakšava bolove, osvježava (Hrvatska, Španjolska)

Sva tri kemotipa mogu se upotrijebiti kod mentalnog zamora, nedostatka koncentracije, umora i bezvoljnosti.

PROTIV PROLJETNOG UMORA:

5 kapi ružmarina kamfora otopiti u 1 maloj žličici maslinovog ulja i utrljati u stopala svako jutro.

KONTRAINDIKACIJE

Sva tri kemotipa ružmarina se koriste u niskim dozama a njihova uporaba se nikako ne preporuča kod trudnica i djece, kao ni kod osoba s visokim tlakom.

(Anamarija Pažin Morović, aromaterapeutkinja)

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE RUŽMARIN

Značajno je stimulirajuće djelovanje ružmarina na središnji živčani sustav osobito u stanjima smanjenja funkcije kao što su gubitak mirisa, stanja u kojima su senzorni djelovi živaca zahvaćeni, neke govorne mane. Ružmarin dugo ima reputaciju da poboljšava memoriju, čak je i nazivan mirisom vječne ljubavi. Odličan je za primjenu kod glavobolja, mentalnog umora i iscrpljenosti te opće malaksalosti.

Njegova prodornost čini ga dragocjenim za primjenu kod respiratornih tegoba, od obične prehlade, sinusitisa, kataralnih stanja do kroničnog bronhitisa. Za ove tegobe najbolje je primjeniti inhalaciju ružmarina, čempresa i eukaliptusa.

Obzirom da ružmarin stimulira cirkulaciju, rad srca, te normalizira sniženi krvni tlak, često se koristi kod smetnji kao što su hladne ruke i noge. Zimi je dovoljno nekoliko kapi ružmarina ukapati u maslinovo ulje i dobro utrljati u područje stopala te sav osjećaj hladnoće nestaje. Kako pogodno djeluje i na mokraćni sustav jer sprječava zadržavanje urina, antiseptik je, a potiče i cirkulaciju, često se preporuča za sprječavanje infekcija mokraćnog mjehura.

Dobar je analgetik, bez sedativnog djelovanja što je nuspojava mnogih pripravaka protiv boli. Često se primjenjuje za smanjenje tegoba artitisa, reumatskih boli i umornih mišića. Odličan je u kombinaciji s mažuranom, lavandom, eukaliptusom, borovicom za sportaše prije natjecanja, a i nakon vježbanja ili natjecanja. Ružmarin pogodno djeluje i na probavni sustav: kod slabe probave, trbušnih boli, napuhnitosti i konstipacije, a koristi se i kao tonik za poboljšanje rada jetre.

Na emotivnom planu pomaže nam da razbistriamo misli. Ružmarin stimulira osjetljivost te podiže kreativnost oslobađajući um od iscrpljenosti i srce od umora.

KONTRAINDIKACIJE

Oprez u primjenom ružmarina potreban je u trudnoći, kod ljudi s visokim krvnim tlakom te epileptičara.

(dr. med Nina Bašić-Marković)

VAŽNO JE ZNATI

Samo se ružmarin verbenon koristi u kozmetici. On povoljno djeluje na rad jetre uzet oralno, dok se ostali kemotipovi ne uzimaju oralno jer mogu oštetiti jetru. Ružmarin kemotip verbenon može se koristiti kod ljudi s visokim krvnim tlakom. Ružmarin kamfor je najbolji analgetik - sredstvo protiv bolova i artritisa, dok ružmarin verbenon nema utjecaj na bol. Ružmarin kemotip cineol i kamfor treba izbjegavati u masaži kod ljudi s visokim krvnim tlakom, osim u lokalnoj primjeni za masažu zglobova.

ZANIMLJIVOSTI

Ružmarinu se pridavala moć istjerivanja zlih duhova te se stoga koristio za zaštitu u svim najvažnijim fazama čovjekova života. Njime se kite koljevke novorođenčadi, a mladenka na vjenčanju treba posaditi grančicu ružmarina čije će duboko korjenje simbolizirati dug i sretan brak. Grančicom ružmarina škropi se lijes pokojnika.

U našim krajevima služio je kao narodni lijek za sve, od trovanja krvi do sredstva za izazivanje pobačaja. Govorilo se da ružmarin: „tjera znoj, mokraću i vjetrove, a jača pamćenje, želudac i kosu.“

LOVOR



LOVOR U MOJEM I TVOJEM VRTU

LOVOR (lat. *Laurus nobilis* L.)

Zimzeleni mediteranski grm ili drvo visoko do 15 metara. Rasprostranjen po zemljama Sredozemlja, a kod nas raste uz jadransku obalu pojedinačno ili u skupinama s ostalim zimzelenim grmljem. Dopire do 400 m nadmorske visine. Listovi su kožasti, tvrdi i sjajni, a cvjetovi žućkastobijele boje. Prečnik stabla doseže do 60 cm. Plod je jajasta jednosjemena bobica, tamnomodre boje, e veliči 8-12 mm, iz ploda se dobiva ulje oleum lauri. List se bere cijele godine, plodovi se beru od kraja proljeća i cijelo ljeto te se stavljaju u *javorčić rakiju*. Od grma lovora nastaje stablo tako da se šiblje oblikuje i reže u grm a jedan izdanak se pusti da raste u vis. Uz šetnice u uvali Čikat nalaze se primjerci visoki preko 6 metara.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Lovor potiče apetit, regulira rad jetre i žuči, smanjuje nadutost i usporenu probavu te ima antiseptično djelovanje. Listovi i cvjetovi od davnina služe kao mirodija te za dobivanje eteričnog ulja. Okus lista je aromatičan, opor i gorak, a miris jak i ugodan. Ljekovita tvar su eterična i masna ulja iz bobica i listova, a kao aktivne tvari sadrži pinen i cineol. List sadrži eterično ulje, škrob, gorke supstancije i tanin, a plod eterično ulje, masno biljno ulje, škrob i šećer.

Listove treba brati kad su posve razvijeni i kožasti, jer mlađi sušenjem pocrne. Suše se na zraku i u sjeni. Plodovi, malene crne bobice, beru se kad su posve zrele. Iz svježih bobica dobiva se ulje – zelena, zrnata, maziva masa aromatična mirisa.

Mast pripravljena od lovorovog ulja odličan je preparat za ublažavanje ili otklanjanje reumatskih tegoba, kod bolova u mišićima i zglobovima.

Veće količine lovora imaju narkotični učinak.

GASTRONOMIJA

Lišće lovora otočani stavljaju među suhe smokve zbog aromatičnog mirisa i za odbijanje insekata. Listovi se nanižu na konac, objese i suše na toplom i zračnom mjestu. List lovora stavlja se kod kuhanja ribe, u marinade te u pac za zečetu. U kulinarstvu se upotrebljava kao mirodija i začim za jela od divljači, ribe i peradi, za juhe, umake i marinade te kod kiseljenje povrća u octu. Kako jelo ne bi postalo previše gorko stavite jedan do dva veća ili do tri manja lista. Od ploda se radi liker od javorčića (na Lošinju lovor zovujoš i javorčić). Pomaže kao aperitiv, digestiv te kod želučanih tegoba za poticanje probave.

LIKER OD JAVORČICA

1l rakije lozovače, 30 dag zrelog ploda (crnih bobica), 30 dag šećera

U staklenu bocu ulije se rakija i plodovi sa šećerom te pusti da odstoji 40 dana na prozoru, na sunčanom. Povremeno promućkati.

Lovor se stavlja i u tradicionalno otočko jelo **Venecijanu** – dinstane iznutrice. Jetrica, plućica i slezenu sitno narezati i pirjati na luku, dodati crno vino i dva lista lovora te uz prilog palentu.

OPARAK OD LISTOVA LOVORA

1 žlica usitnjenih suhih listova lovora, 2,5 dcl vode. U kipuću vodu ubaciti lovor i pustiti desetak minuta. Procijediti i piti više puta (gutljaj) u toku dana. Olakšava probavu, pobjeđuje umor, nesanicu i prehladu. (recept Adrijano Nikolić)

Kontraindikacije:

Kod osjetljivih osoba veća količina lovorovog lista i ploda te vanjska primjena lovorovog ulja može izazvati alergiju.

ETERIČNO ULJE LOVORA ZA ZDRAVLJE I Ljepotu

Lovor možete koristiti za svakodnevne male pobjede ali i za one velike. Lovor je simbol sunca, ljepote, uspjeha i najboljih. Kad osjetite da vam te emocije nedostaju u životu, upalite nekoliko kapljica lovora u mirisnoj svjetiljci!

Nekada se vjerovalo da grančica lovora pod jastukom tjera ružne snove – isprobajte!

Esencijalno ulje je ugodnog mirisa, antibakterijskog i protugljivičnog djelovanja. Koristi se za gljivična oboljenja kože te za njegu masne i aknaste kože. Olakšava tegobe kao što su reumatoidni artritis, bolovi u mišićima.

MASKA OD GLINE ZA NJEGU MASNE KOŽE:

U 20 g zelene gline dolijevajte destiliranu vodu ili mlaki zeleni čaj sve dok ne dobijete kremastu smjesu. U smjesu dodajte 3 kapi esencijalnog ulja lovora. Nanesite na lice i pričekajte da se osuši. Nakon što maska postane suha, dobro ju isperite toplom vodom. Koristi se 1 tjedno za njegu masne kože a kod aknaste kože 2 puta tjedno. Prilikom djelovanja maske, ležite, zatvorite oči i duboko dišite. Na taj način ćete se opustiti i dozvoliti da korisni sastojci iz maske obave svoje djelovanje.

(Anamarija Pažin Morović, aromaterapeutkinja)

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE LOVORA

Lovor simbolizira mudrost, slavu, pobjedu te zaštitu i mir, a sama biljka ima dugu tradiciju primjene u fitomedicini. Zbog širokog spektra antiseptičkog djelovanja na bakterije, viruse i gljivice, ova biljka se preporuča za sprječavanje raznih infekcija. Eterično ulje lovora djeluje protiv bolova, potiče cirkulaciju krvi i rad limfe pa je pogodno za tretiranje umornih, ukočenih i bolnih mišića, kod istegnuća, artitisa, križobolja i reumatskih tegoba. Inhalacija male doze lovora dovoljna je da ublaži smetnje dišnog sustava, smanji nadražajni kašalj i potakne izbacivanje sluzi. Ova dragocjena biljka izuzetna je u fazi oporavka od bolesti jer povoljno djeluje na obnavljanje svih fizioloških funkcija.

Djelovanje eteričnog ulja lovora, a ovdje se ne ubraja primjena lovora u kulinarstvu, izuzetno je snažno te njegova dugoročna primjena nije potrebna. Inače je ovo miris koji se preporuča kreativnim ljudima te onima koji se u svom radu oslanjaju na intuiciju.

(dr. med Nina Bašić-Marković)

VAŽNO JE ZNATI

U starom grčkom naziv za lovor je dhafni, prema mitu o nimfi Dafne koja se pretvorila u lovorovo drvo kako bi izbjegla Apolonovo udvaranje. Apolon je lovorovo drvo učinio svetim i nosio grančice lovora u uspomenu na neuzvraćenu ljubav. Lovorov vijenac koji je ukrašavao pobjednike Olimpijskih igara potekao je od Pitijskih igara, natjecanja i svečanosti koje su se održavale u čast boga Apolona u Delfima od 568. god. pr. Kr. Rimski carevi koristili su lovor vijenac kao simbol trijumfa i besmrtnosti. Rimljani su smatrali da lovorovi listovi štite od kuge i grmljavine. Navodno je car Tiberije uvijek nosio lovorov vijenac za vrijeme grmljavine. Proročica Pitija je žvakala lovorove listove prije objavljivanja proročanstava, pa se i kasnije preporučavalo spavati s lovorovim listom ispod jastuka kako bi vidjeli budućnost u snovima. Rimski vojskovođe bili su ovjenčani lovorovim vijencem vraćajući se s ratnih pohoda u Rim.

EUKALIPTUS



EUKALIPTUS U MOJEM I TVOJEM VRTU

Eukaliptus (lat. *Eukaliptus globulus*) u prijevodu s grčkog znači „onaj koji štiti“.

Drvo porijeklom iz Tasmanije i Australije, raste vrlo brzo i dosegne visinu do 80 metara. Danas se uzgaja u mnogim zemljama toplog podneblja pa tako i u Primorju. Budući da jako upija vodu iz zemlje (neke vrste čak do 500 litara vode dnevno), sadi se radi isušivanja vlažnih močvarnih terena. Plod je obliku kupe sa poklopcem pa tako i oblikom pokazuje da štiti. Lišće je dugačko, kopljasto, najčešće srpasto i pri dnu koso s kratkom drškom, blijedozelene boje. Dugačko je oko 20 cm, široko oko 5 cm. Njegovi rubovi uvijek zauzimaju pravac sjever - jug, čime se lišće štiti od pretjeranog isparavanja na visokim temperaturama. Ako se list gleda prema svjetlosti, vide se točkice koje potječu od šupljina sa eteričnim uljem. U osušenom lišću ima 1,5 – 3 posto eteričnog ulja čiji je glavni sastojak cineol (eukaliptol). Izuzetno dobro pročišćava zrak pa su okolice šuma eukaliptusa vrlo zdrava područja.

Najljepše primjerke stabla eukaliptusa na Lošinju možete vidjeti uz šetnicu na Čikatu gdje dosežu visinu preko 15 metara čime rade lijepi hlad i pružaju ugodan odmor i predah ili pak skonište od sunca dok se kupate na jednoj od prelijepih plaža na Čikatu.

Lišće se dodaje mješavinama čajeva protiv šećerne bolesti, za čišćenje u slučaju zatvora i protiv živčanih bolesti i napetosti.

Ulje eukaliptusa se nalazi u sastavu raznih preparata koji pomažu kod reumatskih oboljenja. Primjenjuje se i kod ženskih bolesti u obliku čaja i za kupke.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Eukaliptol je glavni sastojak eteričnog ulja koje se dobije destilacijom vodenom parom iz svježeg lišća i cvjetnih pupoljaka. Eterično ulje je bezbojna ili svijetla zelenkasto žuta tekućina, karakterističnog svježeg okusa koji hladi te jakog mirisa, zbog toga se dodaje u žvakaće gume. Osim eukaliptola, sadrži još pinen, kamfen, terpineol, razne aldehide, tanine, smole, vosak i gorke tvari.

Od njegovog mirisa bježe komarci te se upotrebljava za suzbijanje malarije. Djeluje kao tonik i antiseptik. Kao infuz stavlja se 10 gama lišća na 1 litru vode. List ima umirujuće i antiseptičko djelovanje.

Pri oboljenju usta, grla (laringitis) i nosa daje se u obliku mješavine za inhalaciju ili kao ljekovita mast. Upotrebljava se i kao slab dezodorantni antiseptik u sobama bolesnika.

Eukaliptus je jedan od glavnih sastojaka lošinjskog čaja kojim se možete okrijepiti nakon ugodne šetnje. Svojim egzotičnim mirisom i svježinom podignut će vam raspoloženje i pružiti osjećaj vedrine.

ETERIČNO ULJE EUKALIPTUSA ZA ZDRAVLJE I LJEPOTU

KUPKA PROTIV PROLJETNOG UMORA:

100 g morske soli, 5 kapi esencijalnog ulja ružmarin kemotip kamfor, 5 kapi esencijalnog ulja eukaliptus globulus, 5 kapi esencijalnog ulja lovora

Stvotite ugođaj za kupanje – upalite lučice, pustite glazbu, ukrasite površinu vode cvjetićima ružmarina. Napunite kadu s vodom, zatim dodajte mirisnu sol. Uživajte 15 ak minuta, pazite da voda ne bude pretopla jer bi vas to moglo dodatno iscrpiti. Ova kupka pogodna je za jutarnje sate, pogotovo za osobe koje se teško bude i pate od umora. Nakon mirisne kupke osjećat ćete se poletno i svježije.

Primjenjuje se i kod ženskih bolesti u obliku čaja i za kupke.

(Anamarija Pažin Morović, aromaterapeutkinja)

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE EUKALIPTUSA

Eucalyptus globulus, E.radiata, E dives

Premda postoji više od 700 vrsta eukaliptusa najčešće se susrećemo s *Eucalyptus globulosom*. Ovo eterično ulje najviše se koristi u inhalacijama za sprječavanje smetnji dišnog sustava. Dragocjen je za dekongestiju kod kataralnih stanja kao što su prehlada, gripa, sinusitis, bronhitis, osobito ako ta stanja prati i povišena tjelesna temperatura. Eukaliptus ima široko antiseptičko djelovanje, pa se preporuča njegova primjena u periodima epidemija raznih infekcija pogotovo u zimskim mjesecima, te u zatvorenim prostorima za sprječavanje širenja infekcija.

Izuzetan je detoksikator te se često primjenjuje kod smetnji lokomotornog sustava. Iz tog razloga, ali i zbog činjenice da je dobar analgetik, masaža ovog eteričnog ulja povoljna je kod raznih tegoba kao što su artritis, križobolje, bolni i umorni mišići. Primjena eukaliptusa u radnom prostoru pomaže pri pamćenju, balansira ekstremna raspoloženja, smiruje vatrene emocije, a miris stvara osjećaj spokoja i mira.

(dr. med Nina Bašić-Marković)

MIOMIRISNI OŽUJAK I LOŠINJSKI KAPETANI

ISPRAČAJI POMORACA S ANNUNZIATE 25. OŽUJKA

Blagdan Navještenja Blažene djevice Marije 25. ožujka, bio je jedna od najvećih svetkovina na otoku. Naime, tog dana otočani su hodočastili u istoimenu crkvicu zvanu još i Annunziata od kuda su nakon procesije ispraćali svoje voljene pomorce. Od 15. ožujka započinjala je sezona novih plovidbi koje su kretale uz blagoslov na ulazu u uvalu Čikat. Annunziata je ženama pomoraca bila drugi dom. Tu su ispraćali svoje muževe i braću u strepnji, molitvi i suzama te ih dočekivali suzama radosnicama.

Na Navještenje 25. ožujka krenula bi procesija na koju su išle bosonoge i u crnini kao zavjet da im se muževi sretno vrate. Dok su muževi isplovljavali iz luke u Malom Lošinj, žene su s djecom iz grada pješačile do crkve i molile krunicu. Na hridi ispred crkvice muškarci su se iskricali u barke i stepenicama popeli do crkve gdje se održala misa uz molitve Majci Božjoj za sretan put. Molitve je uvijek predvodio kapetan. Nakon mise imali su malo vremena za zagrljaj i posljednje riječi utjehe jer su se pomorci morali odmah ukrcati na jedrenjak i krenuti prema otvorenom moru. Žene su ostajale na hridi i mahale bijelim rupcima, dok su dječica trčala do ruba mora i razapinjala bijele plahte za sretan put svojih očeva.

Prije no što se pojavio telegraf, žene lošinjskih pomoraca dobivale su poruke putem drugih pomoraca kada će brod s njihovim najmilijima proći pučinom ispred Annunziate na putu za Veneciju ili Trst. Ponekad su danima sjedile i čekale na rtu samo da im mogu mahnuti. Imali su i dogovor da kapetan zatrubi ili zazvoni s broda ako je jedrenjak lošinjski. Iz daljine ih nisu mogle vidjeti, ali su barem znale da su tamo, da su im blizu. Najgore je bilo kad bi se spustila magla pa se nisu mogli čuti. Najsretnije su bile kad bi brod imao vremena i približio se lošinjskoj obali. Tada su sinove slali barkama da dođu do broda gdje su im očevi na brzinu spustili svežanj robe i darova, mahnuti im i nastavili dalje.

Nakon velikih havarija na moru i uspješnog spašavanja pomoraca, njihove supruge bi na dan nesreće svake sljedeće godine platile misu u znak zahvalnosti Majci Božjoj što ih je spasila. Pomorci su nakon uragana i nevera donosili u kapelu zavjetne slike i darove - krunice, zavjetne sličice svetaca, srca od srebra, makete brodova i štaka. Za zagovor i posredništvo svecima, pomorci, a naročito kapetani, naručivali su zavjetne slike kod marinista. U spomen na sve poginule nakon molitvi okupljeni bi ponovili i rečenicu koja stoji uklesana na pročelju Annunziate - "Ne avertas oculos, a fulgore huius

sideris, si non vis obrui procellis - Ne odvrćaj pogleda od sjaja ove zvijezde, ako ne želiš nestati u oluji". Tradiciju slikanja zavjetnih slika lošinjskih jedrenjaka čuva i danas profesorica i slikarica Aldina

Stuparich-Burić koja je vještinu i ljubav prema slikanju jedrenjaka naslijedila od oca Ivana Giannetta Stuparicha. (Izrada zavjetnih slika lošinjskih jedrenjaka Aldina Stuparich-Burić, mob: ++385 (0)99 5160-345, Mali Lošinj)

RUŽMARIN, LOVOR I EUKALIPTUS NA LOŠINJSKIM JEDRENJACIMA

Prije ukrcaja svojih muževa na brod, žene pomoraca zamatale su u bijele rupce i spremale u košarice suhe kolačiće od ružmarina kao zalog svoje vječne ljubavi, te vijence smokava s lovorovim lišćem da se njihovi dragi zaslade na putu. Pomorci su lovor na brodu koristili za zaštitu od insekata i žvakali ga protiv probavnih smetnji koje su bile česte zbog jednolične prehrane dok su ružmarin stavljali u čajeve. U Nerezinama je bio organizirani otkup lovorovog lista kojeg su lošinjski jedrenjaci odvozili u Italiju i dalje gdje se koristio kao začim te za preradu ulja u farmaceutskoj industriji. Lovor se brao posvuda po otoku, a posebno na padinama Osoršćice. Najljepše primjerke stabala možete vidjeti u uvali Čikat kod spomenika Ambrozu Haračiću gdje dosežu visinu preko šest metara, te na duhovno-energetskoj stazi Svetog Gaudencija na Osoršćici gdje listovi lovora dosežu veličinu od 8 centimetara. Nakon branja lovor su tiskali u velike jutene vreće i predavali ga na vaganje za otkup u nerezinsku luku.

Stari Lošinjani imali su običaj žvakati aromatični list lovora kada su išli u polje, obrezivati masline ili na Osoršćicu. On im je služio umjesto žvakače ili duhana te kao lijek za bolju probavu jer ulje koje se žvakanjem ispušta iz lista blagotvorno djeluje na probleme s probavom i protiv nadimanja. Lovorove bobice, ili bobulje kako su ih zvali, koristili su također kao lijek. Protiv bolova u želucu istukle su se u mužaru lovorove bobice, a prah se zatim kuhao kao kava.

Drvo lovora koristilo se i za izradu uporabnih predmeta u kućanstvu. Ono je svijetle, bijelo-žute boje, lijepo miriše i može narasti u opsegu do 60 centimetara. Stabla lovora rastu u parovima, gusta su i mogu doseći visinu preko 10 metara, a u podnožju izbacuju mlado šiblje koje se koristi za izradu štapova za planinarenje jer je ravno i čvrsto. Prije obrade drvo se suši na suncu i u polusjeni. Nakon sušenja se premaže maslinovim uljem za zaštitu od pucanja te za isticanje ljepote godova.

(Autohtoni suveniri i predmeti od lovorovog drva - IVO RUŠIN, Svetog Frane 8, Nerezine, tel: 051 237-104, 091 528-3958)

AUSTRALSKI EUKALIPTUS NA LOŠINJSKIM JEDRENJACIMA

Danas divovska stabla eukaliptusa koja svojom ljepotom krasi šetnicu u uvali Čikat, dopremljena su iz Australije 1896. godine kao male sadnice na lošinjskoj navi "Deveron", vlasništvo braće Cosulich. Ovaj moćni jedrenjak dužine 70,10 metara, širine 6,70 metara i 1323 brt sa 19 članova posade već je na svom prvom putovanju oplovio svijet. Pod zapovjedništvom kapetana Venancija Ivančića iz Malog Lošinja, krenuo je iz Velike Britanije u Australiju te zatim u Čile te je 14. 11. 1896. sretno doplovio u Rijeku.

Svoje posljednje putovanje u sastavu lošinjske mornarice „Deveron“ je započeo isplavlivanjem iz Trsta za australsku luku Adelaide 18. 3. 1901. U Port Empedocleu ukrcao je teret od 1800 tona

sumpora za Adelaide. Oplovivši Rt dobre nade doplovio je u Australiju nakon 106 dana. Iz Adelaide je isplovio u balastu za Valparaiso gdje je stigao nakon 41 dana plovidbe s namjerom da ukrca salitru za jadranske luke, no uvijeti nisu bili povoljni pa je u balastu isplovio za kalifornijsku luku Eureka i ukrcao drvo za Liverpool. Isplovio je ponovno 3. 3. 1902. i već prvih dana ulovilo ga je nevjeme koje je odnijelo kamit i oštetilo snasti te pokidalo velejarbol. Posada je morala oboriti jarbol i sklonili se u San Francisco gdje se brod popravljao 45 dana. Popravljen i osnažen 15. srpnja 1902. oplovio je Cape Horn koristeći vjetar u krmu te je nakon pet mjeseci doplovio u Liverpool gdje je preuzet od novih vlasnika Norvežana.

Od 1901. do 1903. „Deveronom“ je zapovijedao i oplovio svijet tada najmlađi kapetan lošinjske mornarice, 25-godišnji kapetan Marko M. Martinolić iz Malog Lošinja. Ukrasna stabla eukaliptusa dopremljena su i na posljednjem i najvećem lošinjskom capehorneru „Francesco Giussepe I“. Nava dužine 84,3 metra, širine 12,5 metara s 4 jarbola od 7,2 metra i 18 križeva plovio je za Australiju pod zapovjedništvom kapetana Ivana Rodinisa iz Malog Lošinja. Prvo putovanje iz Glasgowa u Sydney (1903.) trajalo je 103 dana. U Sydneyu se ukrcao ugljen za San Francisco, a tamo pak 3300 tona pšenice za London gdje stižu, obilazeći rt Horn, nakon 126 dana plovidbe. Najviše je plovio na rutama iz Londona do Kalifornije, te iz Trsta za Čile i Australiju. Polazna luka bio je Dunkerque (Francuska) pa dalje za Glasgow (gdje su ukrcali betonsko željezo, viski u bačvama i 12 tona dinamita), Gran Canariju, Tenerife, Tristan da Cunha (u Atlanskom oceanu), Sydney, San Francisco, Rt Horn, London, Pisague i na kraju Trst.

KAPETAN ANTUN BUDINIĆ – ANTIGO (18. 3. 1714. – 5. 11. 1791.)

U ožujku se obilježava rođenje jednog od najistaknutijih lošinjskih kapetana Antuna Budinića zvanog Antigo koji se rodio 18. 3. 1714. u Velom Lošinju.

U dobi od 27 godina postao je zapovjednik pulaka, te je od 1742. - 1769. zapovjedao pulakom „Madonna dello scalpello e S. Antonio di Padova“ na liniji iz Zadra za Kotor (javni prijevoz policije). Slavni kapetan u svojih 27 godina zapovijedanja pulakom često je bio u opasnostima te se iskazao u dva velika pothvata. Godine 1753. s nasukanog državnog broda „Adria“ spasio je svu robu te je za taj podvig nagrađen od guvernera Lorenza Mora s 4 dukata. Prevozeći za mletačku vladu oružje, oruđe i hranu iz Venecije za Krf upao je u okršaj s gusarima. U Jonskom moru u vodama otoka Zakinthosa 15. rujna 1757. pulaka i mletački brod u njejoj pratnji došli su u okršaj s dva gusarska broda koja su se povukla nakon šest sati borbe, gubitka posade i velikih oštećenja. Nakon što je napustio plovidbu, Antun Budinić posvetio se promociji svog zavičaja te je bio izabran za prokuradura zajednica Cres, Osor i Krk. S 30 godina oženio se Margaritom Bonicelli s kojom je imao sedmero djece, dvije kćeri i pet sinova, svi redom pomorci. Umro je u Velom Lošinju u 77. godini, a njegovi pogrebni ostaci nalaze se u prezbiteriju župne crkve Sv. Antuna opata u Velom Lošinju.

MIOMIRISNI TRAVANJ - ŠPAROGE, LOŠINJSKI LUK, BORAŽINA

Doživite uskršnju rapsodiju lošinjskih miomirisa i okusa samoniklog jestivog bilja. Očistite organizam od zimi nakupljenih toksina uz prirodne antioksidanse — autohtoni lošinjski divlji luk i kraljicu proljeća šparogu, a zatim obnovite umornu i naboranu kožu prirodnim biljnim uljem boražine. Na aromaterapeutskoj radionici otpustite melankoliju i probudite duh uljem boražine koja daje hrabrost i odlučnost te naučite kako napraviti serum protiv bora. Nakon šetnji otočnom divljinom i branja samoniklog bilja, uz koktele s cvjetovima boražine, saznajte zašto su žene lošinjskih kapetana pratile svoje muževe na plovidbama, osporavajući vjerovanje da je žena nesreća na brodu.

Jeste li znali?

- **divljina** ili **sve zelenje** je lošinjski naziv za izmiješano samoniklo jestivo bilje, najčešće kombinacija divljeg luka, kostriša, maslačka, bljušta, koromača i rukole
- da je lošinjski prirodoslovac Ambroz Haračić (1855. - 1916.) na otočiću Karbarus pronašao i za botaničku znanost opisao novu svojtu divljeg luka, nazvavši ga - lošinjski luk (*Allium ampeloprasum* L. var. *lussinense* Haračić)
- da se cvjetovi boražine, zbog svog svježeg okusa koji podsjeća na krastavac, koriste kao dodatak hladnim pićima i koktelima
- da je šparoga afrodizijak koju u ajurvedskoj medicini nazivaju *shatavari*, što znači „zamjenjuje stotinu muževa“
- da su stari Kinezi za goste pripremali kupelj od šparoga, što je bila najveća počast koja se mogla iskazati gostu

ŠPAROGA



ŠPAROGA U MOJEM I TVOJEM VRTU

ŠPAROGA (lat. *Asparagus officinalis* L.) još se naziva beluš ili vilina metla. Višegodišnja je biljka iz porodice ljljana koja ima drvenastu i bodljikavu stabljiku. Raste samoniklo i kultivira se. Kultivirana može narasti do jednog metra. Samoniklo raste uz obalu, među kamenjem i makijom, uz puteve i na livadama. Beru se mladi zeleni izdanci koji su gorkastog okusa. Bere se od travnja do lipnja.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Šparoga ima nisku energetska vrijednost, 100 g jestivog dijela sadrži 25 kcal (105 kJ) te mnogo vitamina C - 23 mg %, karotin, B vitamine i 93 % vode. Bogata je mineralima, prosječno oko 600 mg %, od čega više od trećine otpada na kalij, a ostalo su fosfor, kalcij, magnezij, željezo, bakar i cink. Ima vrlo malo bjelančevina 3,6 %, masti 0,1% i ugljikohidrata 3,8%. Vanjski slojevi šparoge sadržavaju najviše vitamina i mineralnih tvari te ih stoga treba pripremati neoguljene.

KONTRAINDIKACIJE: Ne preporuča kod osoba koje su nervozne ili pate od nesanicе. Ne smiju je uzimati osobe s kroničnom upalom bubrega, zglobova, s oboljenjima srca i živaca. Kod nekih osoba miris šparoge može izazvati alergijsku reakciju praćenu suzama i kihanjem, a kod osjetljivijih i osip pa stoga trebaju izbjegavati kontakt s biljkom.

GASTRONOMIJA

Šparoge se pripremaju najčešće pirjane, kuhane i zapečene, mogu se prokuhane zamrznuti te konzervirati u salamuri. Najbolje su za pripravku juha, variva i salata. Kuhaju se tako da se izdanci zavežu u snopić i stave u duboki lonac s vrhovima prema gore. Vodu naliti do polovice njihove visine. Kuhati poklopljene, a najviše čuvaju hranjive sastojke kuhanjem na pari. Drvenasti dio stabljike može se iskoristiti za kuhanje variva ili za poboljšanje okusa u juhama.

Na otoku Lošinju tradicionalno se spravlja ovi domaći recepti od šparoga:

Gusta juha od šparoga

Vrhove šparoga kuhati u zasoljenoj vodi 7 do 10 min. Na plitkoj tavi pripremiti zapršku od bijelog brašna i maslinovog ulja. Kad požuti razrijediti s malo vode u kojoj se kuhala šparoga. Uliti u lonac s preostalom vodom i šparogom. Dodati kiselo vrhnje i po želji malo kuhane riže, posoliti i popapriti.

Uskršnja lošinjska plata s jajima i šparogama

Vrhove skuhanih šparoga izrezati na komade te popržiti na laganoj vatri s maslinovim uljem. Skuhati zelene rezance i popržiti ih na tavi s malo maslinova ulja. Tijesto posložiti u gnijezdo, na njega staviti popržene šparoge i polutke tvrdo kuhanih jaja. Posoliti, popapriti i poprskati maslinovim uljem.

Divlja šparoga s rezancima i divljim lukom

Mekane vrhove šparoga kuhati u slanoj vodi 10 do 15 min. Skuhati široke rezance (tagliatelle) i pomiješati ih s isjeckanim divljim lukom. Tjestenini dodati šparoge i sve zajedno staviti u vatrostalan pladanj, pouljiti, posoliti i popapriti. Peći na laganoj vatri 5 min. Preliti s malo kiselog vrhnja i poslužiti toplo.

Rižoto od šparoga i fritaja s lošinjskim lukom kušajte u konobi Silvana, Lošinjskih pomoraca 2, 51550 Mali Lošinj, tel: +385 (0)51 232 591, www.silvana.hr

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE ŠPAROGE

Iako ima nisku energetska vrijednost, zbog bogatstva mineralnih tvari i vitamina, šparoga ima veliku nutritivnu vrijednost. Obiluje flavonoidima koji reduciraju kolesterol, snižavaju krvni tlak i jačaju oslabljene kapilare.

Poželjne su u prehrani dijabetičara jer, osim svog povoljnog sastava, povećavaju osjetljivost stanica na inzulin, hormon proizveden od gušterače koji omogućuje ulazak glukoze u tjelesne stanice te na taj način vode k boljoj kontroli glukoze. U šparogama se nalazi i jak antioksidans glutatin koji štiti organizam od slobodnih radikala koji uzrokuju rak. Također su bogate inulinom, prebiotikom koji potiče razvoj probiotičkih bakterija i neutralizira patogene bakterije koje se nalaze u crijevima. Konzumacija šparoga poželjna je kod slabokrvnosti te u fazama oporavka od bolesti.

Imaju izrazito jako diuretsko djelovanje pa se tradicionalno koriste kod smetnji mokraćnog sustava - za čišćenje bubrega, mjehura, mokraćnih kanala te čišćenje crijeva i jetre. Šparoge djeluju stimulirajuće kod dugotrajnog i napornog umnog rada, ali se ne preporuča njihova konzumacija kod osoba koje su inače napete i nervozne.

(dr. med Nina Bašić-Marković)

VAŽNO JE ZNATI

Stariji izdanci šparoge su drvenasti i sadrže mnogo celuloze, pa su teško probavljivi. Ako se šparoge češće konzumiraju, i u većim količinama, mokraćna poprima karakterističan neugodan miris, što je dokaz da potiču izlučivanje štetnih tvari iz organizma.

ZANIMLJIVOSTI

Egipćanima je šparoga bila sveta biljka pa su je uz celer ostavljali u grobnica kao dar za mrtve. Šparoga potječe s Istoka, a u Kini se koristila još 3000 g.p.n.e. kao lijek protiv kašlja, čireva i oteklina. Smatralo se da ublažava bolove u nogama te se koristila u pripremanju kupki. Na francuskim dvorovima bila je popularna kao diuretik, a koristili su je i kao afrodizijak.

LOŠINJSKI LUK



LOŠINJSKI LUK U MOJEM I TVOJEM VRTU

LOŠINJSKI LUK (lat. *Allium ampeloprasum* var. *lussinese*) . Ovaj varijetet luka opisao je i imenovao lošinjski prirodoslovac Ambroz Haračić koji ga je pronašao na otočiću Karbarus, kilometar udaljenom od zapadne obale Lošinja. Lošinjski luk razlikuje se od srodnih svojti po dva mala šiljka na drškama prašnika vanjskog kruga. Cvjetovi su bijeli ili ljubičasti, a stoje na dugim cvjetnim stapkama. Složeni su u kuglasti rahli cvat promjera 5 do 10 cm. Ima debelu i okruglu stabljiku koja u donjem dijelu nosi uske listove.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST Mlada biljka bogata je vitaminom C te bioaktivnim sastojcima, mineralima i vitaminima.

GASTRONOMIJA Divlji luk bio je u prošlosti glavna namirnica, u vrijeme II. svjetskog rata čak 80% stanovništva cresko-lošinjskog otočja koristilo ga je u prehrani. Lošinjski divlji luk najčešće spremaju s otočnom janjetinom, u maneštri ili sirov na salatu. Može se kiseliti te spremiti kao začim za varivo.

Kajgana od šparoga i divljeg lošinjskog luka

Iskidati mekani dio šparoga na sitne komade, oprati i popržiti na maslinovom ulju sa sitno isjeckanim divljim lukom, dok luk ne postane staklast i žučkast. Dodati malo mlake vode tako da šparoga omekša. Popapriti i posoliti te dodati razmućena jaja, sve izmiješati.

Ukiseljene lošinjske lukovice

Lukovice ili mladi divlji luk očistiti i oljuštiti od vanjskih osušenih listova. Stabljike luka prepoloviti, prokuhati u zasoljenoj vodi u kojoj odleže preko noći. Izvaditi i kuhati u vreloom vinskog octu 5 do 8 minuta dok ne postanu staklastog izgleda. Čuvaju se u smjesi istih dijelova vinskog octa i bijelog vina uz dodatak papra u zrnju i listova lovora. Pržolicu u pazduhu (divljem luku) s janječim kotletima možete kušati u restoranu Diana, Čikat bb, 51550 Mali Lošinj, tel: +385 (0)51 232 055.

VAŽNO JE ZNATI

Divlji luk po obliku podsjeća na poriluk i ima aromatičan miris po luku. Postoji mišljenje da je ova vrsta luka izvorna vrsta od koje je kultiviranjem razvijen poriluk (*Allium porrum* L.) Zbog intenzivnog mirisa prije pripreve dobro ga je malo prokuhati.

ZANIMLJIVOSTI

Lošinjski divlji luk najviše oprašuju primorske bodljaste ose roda *Scolia* koje izgledaju pomalo zastrašujuće, ali ukoliko ih se ne uznemirava, uglavnom su bezopasne.

BORAŽINA



BORAŽINA U MOJEM I TVOJEM VRTU

Borago officinalis, (porodica Oštrolista) naziva se još i borač.

Jednogodišnja je zeljasta biljka visine 15 do 70 cm. Stabljika je uspravna, razgranjena i šuplja tamnozeleno boje, no budući da je cijela prekrivena sitnim bjelim dlačicama, čini se kao da je srebrnkasta. Stabljika je mesnata i sočna a listovi suženi u peteljku. Cvjetovi su zvjezdasti, s pet šiljastih latica i crnim vrhovima prašnika, skupljeni u obješene rahle cvatove. Kruna cvjetova nebeski je plava, ljubičasta ili bijela. Latice su ušiljene, pri dnu srasle u kratku cijev. Biljka je zbog svog nektara omiljena ispaša pčelama.

Cvate od travnja do kolovoza. Samonikla je u Sredozemlju i južnoj Europi, a uzgaja se u cijelom svijetu. Samoniklo raste i najbolje uspijeva na neuređenim divljim područjima s rahlom zemljom. Uzgaja se jednostavno tako da je nakon prvog sijanja teško zadržati pod kontrolom u vrtu pa je mnogi smatraju korovom. Ne traži često zalijevanje, a može se uzgojiti iz sjemena odmah nakon što prođe vrijeme smrzavanja tla. Uzgojena u lončanici u zatvorenim prostorima traži puno topline i sunca.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Cvjetovi i stabljika koriste se u kulinarstvu a iz sjemenki boražine dobiva se ulje za ljekovite svrhe i pripreme prirodne kozmetike. Biljka je aromatičnog mirisa i okusa koji podsjeća na luk ili krastavce. Listovi boražine sadržavaju dosta vitamina C i kalija. Ulje boražine dobiveno hladnim tiještenjem sjemenki bogato je nezasićenim masnim kiselinama, te ima najveću koncentraciju gama-linolenske kiseline (koja sprječava nastanak upala) u prirodi. Bogata je omega-3 masnom kiselinom (linolnom kiselinom 42%) i omega-6 masnom kiselinom (linolenskom kiselinom 22%) koje tijelo ne može samo sintetizirati pa je neophodan unos ovih kiselina. Ulje nema mirisa.

U nekim je zemljama ulje boražine službeno uvršteno kao pomoćno ljekovito sredstvo za neishranjenost. Vrlo je koristan dodatak starijim osobama i djeci u dobi intenzivnog rasta, te u svim kurama oporavka nakon bolesti.

GASTRONOMIJA

U kulinarstvu se koriste svježi listovi i cvjetovi. Iako je listove boražine najbolje čuvati u octu, mogu se koristiti i sušeni. Na taj način zadržavaju malo arome, a kako bi se bolje sačuvali potrebno ih je odmah nakon ubiranja sušiti u prozračnoj prostoriji bez vlage. U trgovinama se može kupiti mljevena i sušena. Zbog osvježavajućeg i kiselkastog okusa nalik krastavcu, boražina je idealan dodatak salatama od sirovog povrća, jelima od skute, sirnim namazima i jogurtima te krem juhama. Sitno nasjeckana može poslužiti kao umak za tjesteninu, a blanširani listovi koriste se kao zamjena za špinat.

Ušećerani ili kandirani cvjetovi boražine služe za dekoraciju salata ili slatkih jela od voća. Može ih se i zalediti u kockicama te servirati uz ljetne napitke, koktele i sokove. Stabljike se pak dodaju u punč, vinske kupove ili pića s džinom.

ETERIČNO ULJE BORAŽINE ZA ZDRAVLJE I LjepOTU

Boražina u prirodnoj kozmetici zauzima posebno mjesto. Hladno prešano, nerafinirano biljno ulje dobiveno iz boražine koristi se za njegu suhe, zrele i izborane kože. Nažalost, ovo ulje se ne koristi često poput ulja marelice, bademovog ili maslinovog. Vjerojatno zbog toga što je vrlo nestabilno, lako kvarljivo. Upravo iz tog razloga, najbolje ga je koristiti u kozmetici iz kućne radinosti koju ćete upotrijebiti neposredno nakon izrade. Ulje je bogato esencijalnim masnim kiselinama, najviše gama linolenskom koja je zaslužna za ljekovita, njegujuća i protuupalna svojstva ovog ulja. Dakle, ulje boražine je pravi dragulj među biljnim uljima aromaterapijske kvalitete.

Na vrlo jednostavan način, uz pomoć ulja boražine možete napraviti nekoliko visokovrijednih potpuno prirodnih pripravaka za Vašu kožu.

Anti age tretmani u kućnom wellnessu:

1. Korak – čišćenje lica
Prirodno mlijeko za čišćenje:
1 jušnu žlicu sojinog vrhnja pomiješajte s 1 čajnom žličicom ulja boražine. Dobro izmiješajte sastojke i koristite umjesto mlijeka za čišćenje lica. Ovu mješavinu koristite jednokratno, svaki put svježe pripremljenu. Nakon čišćenja prirodnim mlijekom osvježite kožu prirodnim tonikom. Umjesto tonika koristite mlaki, lagani čaj od kamilice ili lavande.
2. Korak - prevencija i smanjenje bora
Serum protiv bora:
U 10 ml ulja boražine (cca 1 jušna žlica) dodajte 1 kap esencijalnog ulja smilja. Mješavinu spremite u bočicu od tamnog stakla i koristite na način da svakodnevno utapkate prstima nekoliko kapi ulja u područje oko očiju te u bore na licu.
3. Korak - njega vrata i dekoltea
Pakung za vrat i dekolte:
Pomiješajte 1 žlicu ulja boražine i 1 žlicu maslinovog ulja te bogato namažite vrat i dekolte. Preko sloja ulja zalijepite tanku prozirnu foliju koja se inače koristi u domaćinstvu. Ležite na leđa, lagano zabacite glavu unatrag i uživajte 30 ak minuta. Nakon toga skinite foliju i blazinicom pokupite višak masnoće s vrata i dekoltea.

Savjet plus:

- a) svaki dan popijte 1 žlicu ulja boražine za lijepu i zdravu kožu!
- b) Prilikom izrade i primjene prirodnih pripravaka potrudite se stvoriti wellness atmosferu u svojem domu: pustite glazbu, zapalite aromalampicu i pokoju lučicu. Ako kozmetiku primjenjujemo svjesno i bez stresa, ona će imati bolji učinak na našu kožu!

Budite uporni – već nakon nekoliko tjedna, vidjet ćete promjene na licu: bore su se smanjile, smekšale a ten je postao osvježen! Zanimljivo je da su gore navedeni sastojci jestivi!

Ulje boražine održava normalnu funkciju kože. Smatra se da ima sposobnost usporavanja procesa stvaranja bora i učvršćivanja pa je boražina čest sastojak prirodnih krema. Obnavlja, njeguje, umiruje i vlaži suhu i osjetljivu kožu a pročišćava i tonizira mješovitu i umornu kožu.

(Anamarija Pažin Morović, aromaterapeutkinja)

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE BORAŽINE

Boražina je biljka koja se zbog svog aromatičnog mirisa ne koristi samo u kuhinji, već i u ljekovite svrhe. Brojna znanstvena istraživanja pokazala su da je ulje boražine djelotvorno kod raznih upala kao što su npr. upale bubrega i mokraćnog mjehura. Ukoliko se nanosi na kožu, ulje boražine smanjuje ekcem, psorijazu i neurodermitis. Obzirom da je neiritativno, ovo ulje se koristi za liječenje rana i ožiljaka te sprječavanje strija. Dugoročno liječenje uljem boražine znatno umanjuje simptome reumatoidnog artritisa. Žene ulje boražine koriste za smanjivanje smetnji PMS-a, nereguliranog menstrualnog ciklusa, klimakterijskih tegoba te kod bolnih grudi. Tonic od sušenih listova boražine imaju umirujući i osvježavajući hladni efekt te se mogu koristiti protiv vrućica, a kao čajevi protiv visokog krvnog tlaka i za smirenje. Podiže duh, tjera melankoliju i daje hrabrost.

KONTRAINDIKACIJE: Nije ga dobro koristiti prečesto ili u prejakim koncentratima, jer sadrži spojeve koji djeluju štetno na jetru.

(dr. med Nina Bašić-Marković)

VAŽNO JE ZNATI

Zbog visokog udjela višestruko nezasićenih masnih kiselina, ulje boražine sklono je užegnuću pa se preporuča skladištenje na suhom, tamnom i hladnom mjestu. Termičkom obradom vrlo brzo se uništavaju aroma i svi karakteristični okusi, pa listove i cvjetove treba dodati netom prije posluživanja jela.

ZANIMLJIVOSTI

Upotrebljava se u liječenju već više od 700 godina. Ime roda *Borago*, odnosno borač, dolazi od arapske riječi *buhuray* što znači "otac sirovosti", a ime je dobio zbog dlakavih listova. U Europu su je donijeli Arapi u srednjem vijeku. U nekim jezicima je naziv za borač korijenski vezan uz krastavac, pa se tako u prijevodu sa švedskog, finskog, ruskog ili baltičkih jezika naziva "krastavac biljka". Među ratnicima starog doba smatrala se biljkom koja daje hrabrost i snagu. Rimljani su imali izreku "Ego borago gaudia semper ago." - Borač mi uvijek daje radost (životnu snagu, hrabrost). U Latinskoj Americi se listovi boražine koriste za liječenje plućnih oboljenja, Kinezi listove pune i rolaju. Boražina je tradicionalni sastojak Pimm's No.1, pića na bazi džina koje je prije stotinjak godina izmislio vlasnik restorana "Pimm's" u Londonu.

MIOMIRISNI TRAVANJ I LOŠINJSKI KAPETANI

„CONTESSA HILDA“

U travnju se obilježava sjećanje na posljednji lošinjski jedrenjak duge plovidbe „Contessa Hilda“ koji se krajem 19. i početkom 20. st. proslavio plovoći rutama do Čilea i prelascima zloglasnog rta Horn. U 35 godina plovidbe najveći podvig postigao je pod zapovjedništvom lošinjskog kapetana Aldebranda Petrine kada je 1906. postavio rekord u najkraćem putovanju iz jadranskih luka do Čilea. Udaljenost od Trsta do Taltala (Čile) prošao je za svega 94 dana (preko 19000 morskih milja).

Ovaj bark sagrađen je 1875. u Glasgowu s prvotnim imenom "Blairgowrie". Bio je dug 76,8 m, širok 11,6 m i visok 6,8 m, s 12 jedara i 1646 brt. Imao je 17 članova posade. Prvi zapovjednik bio mu je kapetan Aldebrand Petrina kojeg je nakon smrti 1906. u Iquiqueu naslijedio kapetan Ivan Volarić iz Vrbnika, a od 1908. do prodaje, zapovjednik je bio kapetan Branko Širola.

Zahvaljujući Petrini brod je bio dobro održavan, a oprema prvorazredna. Jarboli su bili od tri komada: donji od željeza, a košni i vršni od drva. Lijepe i vitke linije činile su ga poput jahte na jedra. Pod povoljnim vjetrom plovio bi i do 16 morskih milja na sat. Bio je građen od čeličnih ploča debljine 6 mm što mu je davalo veliku čvrstoću i omogućilo da izvrsno plovi. Paluba je bila od dugih i uskih dasaka američkog tika. Kvalitetnu palubu imao je i trijem koji je bio namjenjen šutnicima dok je plovio kao "Blairgowrie" na putničkoj pruži Engleska - Australija. Uzdignuti dio na krmi bio je kasar - zapovjednički most i stan zapovjednika te dvojice časnika, a na pramcu kaštel. U sredini je bio udoban salon iz kojeg se ulazilo u kabine. Zidovi su bili od mahagonija. Na stražnjoj strani ulazilo se u rotundu iz koje se posebnim grotlom ulazilo u skladište jedara i konopa. U sredini pod palubom bila je ostava za 10 tona pitke vode koja se uzimala neograničeno, osim za eventualnih suša kada je bila pod nadzorom škrivana.

Najteže dane pretrpila je u osamnaestdnevnoj oluji ploveći kroz zloglasni rt Horn gdje se temperatura spuštala do -20, a noć je trajala 19 sati tako da se na jedrima hvatala 10 cm debela ledena kora. Zbog zime i nevremena pomorci nisu mogli paliti vatru u fogonu pa su promrzli i mokri preživjeli jedući suhe galete i pijući gin dva puta na dan. S teretom ugljena „Contessa Hilda“ zaplovila je 1910. godine na svoje posljednje putovanje do Genove gdje je prodana u staro željezo.

JEDRENJACI ŽENSKIH IMENA

Bark „Contessa Hilda“ nosio je ime po ženi što je bilo neuobičajeno za ono vrijeme. No, lošinjski brodovlasnici i kapetani na taj su način iskazivali poštovanje svojim ženama koje su nosile veliki teret održanja obitelji, godinama same othranjujući djecu.

Otok Lošinj bio je specifičan i po tome što su mnoge žene putovale sa svojim muževima. U doba jedrenjaka žene i djevojke kapetana putovale su s njima dok ne bi rodile prvo dijete. Tada nije vrijedilo uvjerenje da je žena na brodu nesreća. Dapače, kapetanu je bila čast da s njime može putovati i njegova supruga, a osim toga, putovanja su trajala jako dugo, ponekad i godinama pa su jedino na brodu mogli stvoriti kakav takav zajednički život. Supruge bi se brinule o djetetu do njegove šeste, sedme godine, kada su, posebno dječaci, počeli ploviti sa svojim očevima. Iako su tada zapravo trebali krenuti u školu, ipak je najvažnije bilo pomorsko iskustvo. Tako mali bili su izloženi surovom pomorskom životu jer su obitelji bile mnogobrojne pa se majka nije mogla sama brinuti o djeci.

Rekorderi po broju potomaka među slavnim lošinjskim kapetanima bili su Petar Jakov Leva s desetero djece i Callisto Kozulić kojem je supruga Maria Elisabetta Zar rodila čak dvadesetero djece. Mnoge žene su rodile i na brodu. Na barku "Ergo" koji je 1880. godine prelazio Atlantik bonaca je zaustavila njegov put ka Europi, a žena kapetana Giovannia Vidulića, Adelina Vidulić, trebala je svaki čas roditi. Kad su je uhvatili trudovi porodio ju je noštromo Marco Sabin. Djevojčica je simbolično dobila ime Oceania. Lošinj se od drugih pomorskih sredina izdvajao i po tome što su žene nasljeđivale svu suprugovu imovinu, nije se favorizirao muški nasljednik. Imale su puno više prava nego što je bilo uobičajeno u to vrijeme jer su držale tri stupa kuće. Bile su iznimno cijenjene, posebno udovice koje su nasljeđivale cijele brodove ili su bile karatistice.

IMENOVANJA BRODOVA

U trgovačkoj mornarici često su imena brodova davali po običajima ili mjestima svog kraja, a mnogo njih je dobivalo ime po suprugama ili članovima porodice brodovlasnika i kapetana koji su bili suvlasnici brodova – „Mater“, „Slava“, „Ugo“. Kozulići de Pećine tako su svom brodu „Kalk“ dali ime prema toponimu predjela u Malom Lošinju u kojem još uvijek postoji njihova starina. Brodovi najslavnijeg lošinjskog brodograditelja Nikole Martinolića dobili su pak imena prema stanju u kojem su građeni - „Sudore“ (Znoj), „Lavoro“ (Rad) i „Perseveranza“ (Ustrajnost).

USKRS NA LOŠINJSKIM JEDRENJACIMA

Na lošinjskim jedrenjacima na dugim plovidbama na Veliki petak obavezno se jeo bakala za objed i večeru. Na Uskrs su jeli kokošju juhu, slano meso, sardine i kuhane piliće, a kapetan je svakoga od posade podario i bocom Muscatela ili *sherryja*.

Ako su bili u to doba kod kuće, pomorcima su supruge na Veliku subotu mijesile pogače i pekle jajnice – pletenice u koje se zataknuła uskršnja pisanica. Na Uskrs se peklo vazmeno janje koje se serviralo s divljim lošinjskim lukom.

MIOMIRISNI SVIBANJ - KADULJA, KOPRIVA, KOROMAČ

Ne morate otputovati u svemir da biste osjetili bestežinsko stanje. Svibanj na otoku Lošinju pruža vam osjećaj lebdjenja u wellness tretmanima na vodenim krevetima nakon kojih će vam ljekoviti čaj od lošinjske kadulje pročistiti grlo i razbistriti misli. U miomirisnom svibnju ovdje kraljuje 'spasiteljica' kadulja, mladi izdanci koprive revitaliziraju umorni organizam vraćajući mu minerale, dok aromatični koromač osvježava nepce u svježim proljetnim juhama i ribljim specijalitetima lošinjskih gastro virtuoza. Kako se od kuša (kadulje) bolje buša (ljubi) doživite na nerezinskom Muaju, tradicionalnoj proslavi proljeća, mladosti i novog života gdje se isprepliću romantične priče mladih zaljubljenih parova i bogata pomorska tradicija otoka Lošinja.

Jeste li znali?

- da je kadulja, *salvia officinalis*, zbog svoje ljekovitosti dobila ime od latinske riječi „salvare“ što znači spasiti, izliječiti. Rimljani su je zvali i „sveta trava“
- da 100 g koprive sadrži više vitamina C nego naranča ili limun
- da postoji više od 50 različitih vrsta koprive, a od toga su samo dvije „žarne“ - *Urtica dioica* (velika, obična kopriva) i *Urtica urens* (mala, žara)
- da koromač suzbija apetit i ublažava mamurluk, da eterično ulje koromača otklanja štućavicu

KADULJA



KADULJA U MOJEM I TVOJEM VRTU

KADULJA (lat. *Salvia officinalis* L.)

je aromatični višegodišnji sredozemni polugrm koji naraste od 30 do 40 cm. Listovi su ovalni i uski, sivkasto zelene boje, baršunasti i dlakavi s obje strane te dugi do 8 cm. Dvousnati cvjetovi na vrhovima stabljike tvore klasaste pršljenove. Cvate od svibnja do lipnja modroljubičastim cvjetovima. Raste samoniklo na suhim i kamenitim priobalnim terenima. Voli sunčana mjesta, osjetljiva je na vjetar i hladnoću. Zimi se smrzne do korijena iz kojeg u proljeće niknu guste lisnate stabljike.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Kadulja sadrži kalcij, kalij, natrij te eterično ulje čiji su sastavni dijelovi cineol i kamfor. Sadrži i goroku tvar karnozol, triperpenske kiseline, flavone i tanin. Najcjenjenija je dalmatinska kadulja zbog velikog sadržaja eteričnog ulja čiji je glavni sastojak tujon (30-60%) koji joj daje snažan karakterističan miris.

Cvijet kadulje omiljena je ispaša za pčele, a njen med jedan od najljekovitijih medova.

GASTRONOMIJA

Kadulja se dodaje mljevenom mesu, janjetini te posebno masnim jelima jer poboljšava probavu. Svježi listovi se mogu pržiti na maslacu, servirati s umakom od rajčice, dodavati kolačima i pitama s jabukama, a u kombinaciji s peršinom i celerom daju posebnu aromu i svježinu jelu. Svježi list kadulje je blažeg okusa od osušenog pa ga je bolje koristiti u pripravi jela, dok je osušeni list dobar za pripremu čaja i vina od kadulje.

NADJEV OD KADULJE I LUKA (za pile težine 1 kg):

Sastojci: 20 dag crvenog luka, 5 dag krušnih mrvica, 3 dag maslaca, 2 dag kadulje, sol, papar

Luk očistite, sitno isjeckajte i s malo vode kuhajte 10 minuta. Dodajte ostale sastojke, začinite kosanim listićima kadulje, posolte i popaprite. Izmiješajte i punite pileću utrobu.

(recept Adriano Nikolić)

ČAJ OD KADULJE – tri listića kadulje preli s 2,5 dl vruće vode i pustiti da odstoji pola sata. Procijediti i piti 1 do 3 šalice dnevno. Ovaj čaj smiruje nadražaj upaljenog grla, ždrijela i krajnika, pomaže kod promuklosti.

ČAJ ZA GRGLJANJE I OBLOGE – 10 dag listova kadulje preli s 1 l vruće vode. Nakon pola sata procijediti i koristi za ispiranje usne šupljine i za obloge kod problema s kožom (prištevi, ubodi insekata, ekcemi). Može se koristiti i kao dodatak kupkama za kozmetički tretman problematične kože.

VINO OD KADULJE – Priprema se u zimskim mjesecima tako da se u šalicu kuhanog crnog vina, koje je prethodno provrlo, dodaju tri listića kadulje.

Janjetinu „na umido“, na nonin način, s kaduljom, ružmarinom i pečenim krumpirom možete kušati u bistrou „Sirius“, Rovenska 4, 51551 Veli Lošinj, tel: +385 (0)51 236 399.

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE KADULJE

Kadulja, dalmatinska, *Salvia officinalis*

U narodnoj medicini kadulja se koristi najčešće za infekcije grla, smanjivanje glavobolja i zacjeljivanje rana. Zbog svog snažnog antiseptičnog djelovanja koristi se i kod drugih infekcija kao što su upale desni, afte, virusna oboljenja, osobito herpes, te kod gljivičnih infekcija.

Kao i sve začinske biljke utječe na probavni sustav - potiče apetit, olakšava probavu, smanjuje grčeve, a pogodna je i kod proljeva.

Kadulja na dišni sustav, osim antiseptičnog djelovanja, utječe tako da olakšava nadražajni kašalj i iskašljavanje.

Tradicionalno se koristi za smanjivanje menopauzalnih tegoba, osobito valunga, zatim kod amenoreja i bolnih menstruacija.

Možda je neobičan podatak da se eterično ulje kadulje preporuča za masaže umornih i bolnih mišića, pogotovo prije i poslije napornih treninga.

Miris kadulje potiče bistrinu misli pa je poželjna upotreba ovog ulja uz ulje mente, limuna i bora u aroma lampi kod napornog intelektualnog rada. Inače se miris kadulje preporuča umornim, depresivnim i tužnim ljudima.

KONTRAINDIKACIJE: Eterično ulje kadulje sadrži puno tujona pa je potreban oprez kod trudnica, male djece, epileptičara i ljudi s povišenim krvnim tlakom.

(dr. med Nina Bašić-Marković)

ETERIČNO ULJE KADULJE ZA ZDRAVLJE I LJEPOTU

Destilacijom lista kadulje dobiva se esencijalno ulje oštrog, začinskog mirisa. U holističkom smislu kadulja je simbol zrele, stabilne žene i ženstvenosti, što proizlazi iz činjenice da eterično ulje kadulje potiče proizvodnju estrogena. To ju čini korisnom za poticanje menstruacije te tretiranjem tegoba vezanih uz menopauzu. Osim toga, esencijalno ulje je dobar lipolitik, tj. potiče otapanje masti pa ju je dobro koristiti u prirodnim tretmanima za detoksikaciju. Esencijalno ulje također se koristi za tretiranje afti. U kozmetici je dragocjeno za njegu masne, aknaste i problematične kože te za tretiranje bora i ublažavanje starih ožiljaka. U masažama djeluje antistresno a u malim količinama u difuzerima i aromalampicama djelovat će poticajno na pamćenje.

Ulje za ublažavanje starih ožiljaka: 50 ml kantariona – macerata gospine trave u maslinovom ulju, 30 kapi eteričnog ulja kadulje, 30 kapi eteričnog ulja smilja, Svakodnevno nanositi na ožiljak nakon tuširanja.

Vodica za svjež dah: 2 dcl vode, 1 kap kadulje, 1 kap limuna. Grgljati nakon pranja zubi. Ne progutati!!!

UMJESTO DEZODORANSA...

Umjesto dezodoransa možete upotrijebiti hidrolat kadulje: ublažava neugodne mirise. U bočicu s raspršivačem stavite hidrolat kadulje i koristite kao dezodorans.

ULJE ZA DETOKSIKACIJU:

1 dcl hladno prešanog ulja suncokreta ili macerata gospine trave u suncokretu, 30 kapi kadulje, 30 kapi koromača, 30 kapi ružmarina kemotip 1,8 cineol, 30 kapi borovice. Svakodnevno nanositi na ugrožena područja nakon tuširanja.

KONTRAINDIKACIJE KADULJE:

Eterično ulje kadulje strogo je zabranjeno kod trudnica, djece te kod stanja povišene razine estrogena. Potencijalno je neurotoksično, stoga se koristi u malim količinama.

(Anamarija Pažin-Morović, aromaterapeut)

Kroz trodnevni wellness paket „Lijepa Petrova Marija“ koji nosi naziv supruge slavnog lošinjskog kapetana Petra Jakova Leve, osjetite levitirajući osjećaj relaksacijom na vodenom krevetu, opustite se na antistresnom tretmanu lošinjskom lavandom, zategnite kožu vrata specijalnim tretmanom lica te se osvježite ljekovitim čajem od kadulje. Spa & Wellness Aurora, Hotel Aurora.

VAŽNO JE ZNATI

Tujon kao glavni sastojak eteričnog ulja kadulje, koji joj daje snažan karakterističan miris, djeluje antiseptički, ali u prevelikoj količini može biti otrovan za centralni živčani sustav. Aromatični grmić kadulje može se uzgajati i u cvijetnom loncu, na toplom u zavjetrini. Osjetljiva je na suvišnu vlagu i mraz. Biljka najviše eteričnog ulja sadrži u doba neposredno prije cvatnje kada se sakupljaju vršni

dijelovi biljke. Suši se nekoliko dana na suhom, tamnom i prozračnom mjestu. Osušeni listovi i cvjetovi trebaju se čuvati u zatvorenim posudama na tamnom mjestu.

ZANIMLJIVOSTI

Stara rimska izreka kaže: "Zaprijeti li smrt, po kadulju u vrt". Karlo Veliki toliko je cijenio ovu biljku zbog svoje ljekovitosti da je naredio uzgajanje kadulje u cijelom kraljevstvu. U srednjem vijeku uživala je veliki ugled jer se smatrala sredstvom za produženje života i protjerivanje zloduha.

KOPRIVA



KOPRIVA U MOJEM I TVOJEM VRTU

KOPRIVA (lat. *Urtica dioica* L.)

Jedna je od najpoznatijih i najrasprostranjenijih biljaka. Trajnica koja može narasti do 1,5 metara. Ima razgranati puzeći podanak i uspravnu četverobridnu dlakavu stabljiku. Listovi su nasuprotni, zeleni, sroliki, na rubu nazubljeni i obrasli sitnim dlačicama. Kopriva žari zbog tih dlačica koji u dodiru s kožom ispuštaju histamin i mravlju kiselinu koja peče.

Voli hranjivo i vlažno tlo. Cvate od svibnja do rujna sitnim zelenim cvijetićima koji se nalaze na resama i rastu ispod pazuha listova. Kopriva je bogata mineralima pa ju je stoga dobro imati u vrtu. Zaštićuje

se od nekontroliranog širenja tako da se redovito šiša prije cvatnje (posebno prije stvaranja sjemena) i kontrolom novih izboja iz korjena.

Za prirodnu zaštitu vrtnih biljaka idealno je biljno gnojivo od koprive. Kilogram svježe biljke preliterati s 10 litara kipuće vode te ostaviti par dana da pripravak provrije. Za zalijevanje zemlje koristi se razrijeđeno, 1 l tekućeg gnojiva razrijedi se sa 10 l vode.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Zbog svoje rasprostranjenosti, prehrambene i vitaminske vrijednosti uvrštava se u najkorisnije, najzdravije i najpristupačnije lisnato povrće. Bogatiji je izvor vitamina A i C od većine kultiviranog povrća. Sadrži iznimno puno minerala i željeza i to onog biorazgradivog kojeg organizam može u potpunosti iskoristiti. Stoga je kopriva idealna u prevenciji proljetnog umora. Sadrži i obilje kalija pa se preporuča ljudima koji su na diureticima ili imaju probleme s migrenama i drugim oblicima spazama. Kopriva sadrži i vrlo velike količine kalcija, magnezija, natrija, fosfora, provitamina A i B2 te obilje flavonoida, klorofila i enzima koji djeluju blagotvorno na cijelo tijelo. Mladi listovi koprive bogati su izvor vitamina C i karotina.

KONTRAINDIKACIJE: Zbog svog djelovanja na izlučivanje vode iz tijela, osobe s niskim krvnim tlakom trebaju biti pažljivi u konzumiranju koprive.

Kopriva u dlačicama sadrži histamin i mravlju kiselinu koja u dodiru sa kožom izaziva reakciju žarenja. Zbog moguće pretjerane reakcije na histamin posebno trebaju biti oprezne osobe s osjetljivom kožom na alergije te kod konzumiranja svježeg soka od koprive. Iako je sok od koprive vitaminska i mineralna „bomba“ potrebno ga je kratko prokuhati jer može izazvati jaki nadražaj sluznice probavnih organa. Stoga ga je najbolje uzimati razrijeđenog s vodom.

GASTRONOMIJA

Kopriva ima antibakterijsko djelovanje zbog čega se meso i riba uvijeni u koprivine listove mogu neko vrijeme održati svježima i bez hladnjaka. Za jelo služe prokuhani listovi i vršci mlade biljke. Mladi sočni listovi kratko se blanširaju. Spravlja se na mnogo načina, no najpopularnija je kuhana ili kosana pripravljena kao špinat ili blitva, kao krem juha, umak ili u pitama.

JUHA OD KOPRIVA (za 4 osobe)

Sastojci: 70 dag koprive, 5 dag slanine, 5 dag crvenog luka, 15 dag svježih rajčica, 5 dcl maslinovog ulja, 1 l temeljca od povrća, kruh, ovčji sir, sol, papar. Priprava: Odvojiti svježe listove koprive od od dlakavih vlakana iz peteljki. Isprati listove i mlade izadnje i sitno nasjeckati. Rajčice ogulite i odstranite sjemenke. Sitno nasjeckani luk pirjajte dok ne postane staklast, dodajte na kockice narezane rajčice i zajedno pirjajte još 10 min. Na sve dodajte koprivu i pirjajte poklopljeno 10 min uz zalijevanje temeljcem od povrća. Dolijte preostali temeljac i na laganoj vatri kuhajte još 20 min. Začinite i poslužite s kockicama poprženog kruha i ribanim sirom.

(recept Adriano Nikolić)

ČAJ OD LISTA KOPRIVE - 5 g suhe biljke prelije se sa 2,5 dcl kipuće vode te ostavi stajati 10 min. Procjediti i piti tri puta dnevno. Čaj se može zasladiti medom.

SIRUP OD KOPRIVE - 25 dag listova svježe koprive preli sa 1 l kipuće vode i pustiti da odstoji preko noći. Sljedeći dan procjediti i kratko zakuhati sa 1 l šećera ili meda. Razrjeđuje se 1 žlica sirupa na 2 dcl vode. Za bolji okus može se dodati cimet.

LIEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE KOPRIVE

Urtica dioica L. i Urtica urens L

Kopriva, samonikla biljka, od davnina se koristi kao hrana i lijek. Zahvaljujući svom bogatom sastavu, pogodno djeluje na mnoge metaboličke procese u organizmu te joj se stoga pripisuju raznolika i učinkovita djelovanja kod mnogih tegoba. Osnovno djelovanje koprive je pročišćavanje i oporavak organizma.

Djelotvorno olakšava reumatične tegobe, a obzirom da sprječava nastanak prostanglandina, znatno umanjuje bol pri kretanju i mirovanju.

Kopriva djeluje diuretski, pospješuje mokrenje te se i tradicionalno, ali i u modernoj medicini preporuča za smetnje mokraćnih putova, osobito kod muškaraca. Pripravci korijena koprive u fitoterapiji službeno su odobreni za liječenje nezloćudnog povećanja prostate te prostatitisa. Ostale tegobe kao što su subjektivne smetnje mokrenja, nelagode pri mokrenju i često noćno mokrenje također se mogu smanjiti nakon primjene koprive.

U mladim listovima koprive ima dvadeset puta više vitamina C nego u zelenoj salati, što je razlog da se kopriva preporuča kod krvarenja i anemija. Anemije se smanjuju uz koprivu obzirom da ona sadrži veliku količinu metabolički iskoristivog željeza, a uz to i bogatstvo minerala stimulira razvoj krvnih stanica. Kopriva zaustavlja krvarenje, regulira menstrualni ciklus, pomaže kod hemoroida.

Čaj od koprive koristi se kod mnogih kožnih smetnji kao što su akne, a ekstrakt korijena koprive nalazi se u proizvodima protiv opadanja kose i lomljivih noktiju.

(dr. med Nina Bašić-Marković)

VAŽNO JE ZNATI

Izuzetno je važno koprivu brati što dalje od prometnica jer ona posebno lako povuče olovo i druge štetne elemente iz okoline. U vrijeme cvatnje bere se cijela biljka i suši na prozračnom i toplom mjestu u hladu u tankom sloju ili u visećim snopovima. Ako se suši na papiru treba je okretati dva, tri puta dnevno. Korjen se vadi u proljeće ili jesen. Najbolje je brati mlade listove s vrha biljke koji imaju najljekovitiji učinak i najveću energetska vrijednost. Intenzivan i jak miris koprive u hrani ili čaju bit će manje izražen ako koprivu berete prije cvatnje.

KOROMAČ



KOROMAČ U MOJEM I TVOJEM VRTU

KOROMAČ (lat. *Foeniculum vulgare* Mill.) Naziva se još i komorač ili slatki kopar. Uobičajno raste na području Mediterana na terenima u blizini mora. Dvogodišnja ili trajna biljka ugodnog i slatkog aromatičnog mirisa. Iz odebljalog korjena u prvoj godini izrastu listovi, a u drugoj godini i do dva metra visoka stabljika s listovima i cvjetovima. Stabljika je okrugla, modro-zelene boje i u gornjem dijelu razgranjena, a listovi su sastavljeni od mnoštva sitnih listića. Komorač pripada porodici štitarki jer su žuti cvjetovi skupljeni u štitaste cvatove. U svakom plodu ima stotinjak sjemenki bogatih eteričnim uljima. Sjemenke su male, aromatične, plosnate i ovalne, sa žutim žlijebom i koriste se kao začin. Samoniklo raste uz puteve i kamenita mjesta.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Ova aromatična biljka od najdavnijih vremena poznata je kao povrće, začin i lijek. Varivo spravljeno od koromača smatra se lijekom kod probavnih smetnji. Komorač sadrži mnogo dijetalnih vlakana i proteina, izvrstan je izvor kalija i kalcija, vitamina C i mangana. Od sjemenki komorača dobiva se eterično ulje, a iz plodova se priprema ljekoviti čaj za želudac i crijeva koji djeluje umirujuće pa je pogodan i za djecu.

GASTRONOMIJA

List mladog koromača ukusan je dodatak proljetnim juhama od povrća te je odličan s mladim graškom i bobom. Njegove sjemenke koriste se za masna jela jer pomažu probavi, a jedan je od osnovnih sastojaka i za pripremu domaćih kobasica. Od njega se prave umaci, salatni preljevi te se dobro slaže s lososom, srdelama i sipom. Na Lošinj se tradicionalno dodaje u rakiju i likere.

KOROMAČ S JOGURTOM (za 4 osobe)

Sastojci: 20 dag stabljika mladog koromača, 20 dag mladih krastavaca, 5 dcl jogurta, 50 ml maslinova ulja, sol. Očistite i operite koromač te ga izrežite na tanke kolutiće. Operite i ogulite krastavce i izrežite na tanke kolutiće. U zdjelu ulijte malo jogurta. Slažite naizmjenično kolutiće krastavaca i koromača, začinite solju i maslinovim uljem. Svaki sloj prelijte jogurtom na vrhu mora biti jogurt. Ostaviti u hladnjaku 3-4 sata. Poslužite ukrašeno listićima koromača. (recept Adriano Nikolić)

LIEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE KOROMAČA

Egipatski papirusi spomiju koromač kao biljku za rješavanje mnogih tegoba, dok su stari Grci uočili učinkovitost komorača u kontroliranju tjelesne težine. Za vrijeme Olimpijskih igara, grčki su atletičari žvakali plodove komorača da bi povećali snagu. To su isto činili i rimski legionari da suzbiju osjećaj gladi za vrijeme dugih marševa, dok su gladijatori jeli komorač s uvjerenjem da će im povećati izdržljivost i hrabrost te podariti dugovječnost. U staroj kineskoj kulturi komorač se koristio kao protuotrov nakon ugriza zmije, a srednjovjekovni travari opisuju ga kao sredstvo protiv zlih duhova i vještichjih čini. Postojao je običaj stavljanja sjemenki komorača u ključanicu da bi se domaćinstvo zaštitilo od vještichjih uroka i zlih duhova. Danas komorač koristimo protiv drugih duhova: suviška tekućine, otrova i plinova u crijevima. Naime, komorač potiče izlučivanje viška tekućine i štetnih produkata metabolizma iz tijela. Suzbija apetit, smanjuje grčeve u probavnom sustavu, primjenjuje se kod nadutosti, mučnine, podrigivanja, žgaravice. Svojstvo da smanjuje alkoholnu intoksikaciju ili jednostavnije rečeno mamurluk, čini ga poželjnim u danima nakon blagdana. U slučaju da ne možemo prekinuti štucanje, dovoljno je udahnuti nekoliko puta miris pravog eteričnog ulja komorača i štucanje će nestati kao rukom odnešeno. Uz svu ovu bogatu paletu djelovanja nije zanemarivo da je komorač i blagi afrodizijak.

Obzirom da je dobar diuretik, preporuča se u borbi protiv celulita i to 3 šalice čaja od komorača dnevno. Komorač regulira menstrualni ciklus jer djeluje na produkciju estrogena, a time potiče i dojenje. Ublažava hormonalni disbalans za vrijeme menopauze. Primjenu u liječenju bronhitisa, kroničnog kašlja i astme, komorač je zaslužio zbog svog ekspektorirajućeg djelovanja.

KONTRAINDIKACIJE: Oprez u primjeni eteričnog ulja komorača potreban je kod trudnica, male djece i epileptičara.

(dr. med Nina Bašić-Marković)

ETERIČNO ULJE KOROMAČA ZA ZDRAVLJE I LJEPUTU

Eterično ulje koromača se destilira isključivo od slatkog koromača. Koristi se za tretiranje probavnih tegoba (u masaži) i tretiranje celulita.

Kod zastoja probave: na 10 ml maslinovog ulja ili gospine trave staviti 10 kapi koromača i masirati u području želuca u smjeru kazaljke na satu.

(Anamarija Pažin-Morović, aromaterapeut)

VAŽNO JE ZNATI

Za kuhanje ne koristiti koromač koji ima cvjetove na stabljikama jer je to znak da je prezreo. Nakon blanširanja koromač se može zamrznuti, ali time gubi na svojoj aromi.

ZANIMLJIVOSTI

Koromač se uzgajao još u Antici, a iznimno se cijenio zbog ljekovitog djelovanja kod bubrežnih i želučanih tegoba te kod očnih bolesti i lošeg vida. Rimljani su uživali jesti listove koromača i korijenje, a njegove sjemenke koristili su u kruhu i salatama. U srednjem vijeku koristio se za rastjerivanje kukaca. Vjerovalo se i da plaši vještice, pa su ga u Ivanjskoj noći vješali na ulazna vrata. Često su ga stavljali i u ključanice da nikakvo zlo noću ne uđe u kuću.

MIOMIRISNI SVIBANJ I LOŠINJSKI KAPETANI

Lošinjski su pomorci na svojim dalekim putovanjima obavezno sa sobom nosili sušenu kadulju koja im je pomagala kod bolesti grla i za dezinfekciju usne šupljine. Naime, na brodovima je voda bila dragocjenija od zlata te se strogo čuvala tako da se samo se u rijetkim slučajevima koristila se za pranje zuba. Mornari su najčešće prali zube morskom vodom te bi zatim desne trljali ljekovitom kaduljom. Ponekad su žeđ utaživali samo jednom šalicom vode na dan, a s palube se u mučnim trenucima kada nije bilo dovoljno vode i kada su jela bila oskudna, orila pjesma: "Kalandraka ka je na piru, rogi kogu i dispensiru". Voda se inače uzimala neograničeno za potrebe kuhinje, posade i kamare, no u vrijeme suša bila je pod nadzorom škrivana.

Miris aromatične kadulje pomorce je u njihovim skromnim kabinama podsjećao i na voljene djevojke i supruge jer se na Kvarneru i u Primorju oduvijek govorilo da se „od kuša bolje buša“ (od kadulje se bolje ljubi). I ne samo to, kadulja ih je podsjećala i na njihovo djetinjstvo i proljetno doba kada su pratili svoje očeve sa zataknutim svježim listovima kadulje na šeširima odlazili na uskršnje procesije i svetkovine 1. svibnja.

CARIČIN BROD „IMPERATRICE ELISABETTE“

U svibnju se na otoku Lošinju slavi obljetnica najsvečanijeg porinuća jednog lošinjskog broda u 19. stoljeću. Porinuće nave "Imperatrice Elisabethette" 13. svbnja 1875. uveličao je sam car Franjo Josip jer je brod nosio ime njegove supruge. Njegov dolazak i kumstvo brodu bila je iznimna čast za najpoznatijeg lošinjskog brodograditelja Nikolu Martinolića.

Nava s 2500 tona, s najvećom tonažom u povijesti Lošinja i na čitavom Sredozemlju, izgrađena je za brodovlasnika Ivana Antuna Tarabocchiju, a porinuće u škveru Priko izazvalo je toliko emocija da je Lošinjanka i imenjakinja carice, Elisabetta B., napisala i svečanu pjesmu: "Pisma od dana Svetkovine našega Cesara Frane Osipa I. kad je pohodio maloga Lossina" u kojoj kaže:

"Kada jesu na squer arivali

Svi s' veseljom "Živio" pivali

“Nicoletto” ga je onde dočeka
S’pozdravljenjem ruku je podao
On je Ćara lipo invitao
Na piazetu svoju dopeljao
Tud ga čeka Ivan Taraboća
I još s’ njima stari Cattarinich
“Ivan” Caru lipo zahvalio
Da njegovom brodu on je dopustio
Klasti ime njegove ženice...”

Koliko je svečanost porinuća bila ushićena, toliko je izgradnja broda bila mukotrpna. Za iskusnog brodograditelja Nikolu Martinolića 1875. godina bila je vrlo teška jer je istovremeno gradio čak četiri broda, a “Imperatrice Elisabetta” sa svojom tonažom bio je za ono vrijeme div od broda. Takav brod do tada nikada nije bio izrađen u jednom sredozemnom brodogradilištu. Komitent je sve prepustio Martinoliću i nije dolazio provjeravati kako teku poslovi. Trup je bio izuzetno dug i trebao je drvo velike dužine i debljine za koje je Martinolić morao skupo plaćati. Posao je išao sporo, među radnicima je vladala zbrka. Proto je zbog toga bio nemiran, nije jeo ni spavao pa se razbolio, no rad i ustrajnost donijeli su mu i ovoga puta uspjeh, a brod je porinut uz najveće počasti.

No, nažalost, datum porinuća nije bio sretan jer je izgorio u požaru nedaleko luke Eads u proljeće 1885., samo deset godina nakon izgradnje.

HRABROST KAPETANA CELESTINA ANTUNA IVANČIĆA

Lošinjski pomorci bili su nadaleko poznati po svojoj upornosti i hrabrosti pa se još i danas čuva sjećanje na jednog od najhrabrijih lošinjskih kapetana Celestina Antuna Ivančića. On je bio prvi i jedini pomorac austrijske mornarice s istočne obale Jadrana koji je bio odlikovan tada najvećim priznanjem za pomorske zasluge - počasnom svilenom zastavom sa carskim orlom i natpisom Fortitudini Navali.

Ovu čast zaslužio je herojskim pothvatom na austrijskom brigantinu „Eolo“ koji je krajem 19. st. nakrcan ugljenom i posadom od 12 ljudi krenuo iz Cardiffa u Trst. U međuvremenu je izbio rat između Francuske i Austrije. Na domak cilja u blizini Dugog otoka „Eolo“ su zarobila tri francuska ratna broda te su ga otpremili u Veneciju od kuda je trebao voziti ratni plijen u Toulon. S prepolovljenom posadom nedaleko od Lastova u olujnoj noći, hrabri kapetan Ivančić zajedno je sa svojom golorukom posadom napao i svladao naoružanu francusku stražu na brodu. U tome im je pomogao vođa palube pa su uspjeli zarobiti glavnog francuskog časnika koji se nalazio u kapetanovoj kabini. Sutradan je Ivančić sa svojim brodom sretno doplovio u dubrovačku luku Gruž, predao zarobljene Francuze te se vratio brodom u Trst gdje je i trebao završiti svoje prvotno putovanje.

NEREZINSKI MUAJ

Prve nedjelje u mjesecu svibnju u Nerezinama se održavao stari običaj Muaj (maj, svibanj) - svetkovina proljeća, mladosti i novog života kojom se odavala počast i majstorstvu nerezinskih kalafata koji su za izradu svojih barki koristili i drvo hrasta. U subotu uoči svetkovine nerezinski mladići dogovorili bi se čiju će barku izvući iz mora i dovući na trg Studenac. To bi bila barka od oca one djevojke za koju se pretpostavljalo da će se prva udati. Zatim bi dovukli veliko stablo hrasta (dubac) te bi iz dvorišta kuća djevojaka neprimjetno 'ukrali' posude sa cvijećem i druge stvari koje bi donijeli na trg. Stablo se kitilo maramama pa kad su ujutro obitelji kretale na misu bile bi iznenađene trgovom s okićenom barkom, hrastom i mnogobrojnim vazama cvijeća. Nakon mise na trgu se uz mijeh plesao nerezinski ples "Milo - drago", a roditelji bi kasnije skupljali vaze te bi otac djevojke čija je barka izvučena na trg, počastio mladiće pićem kako bi mu vratili barku u more.

MIOMIRISNI LIPANJ - SMILJE, LAVANDA, BRNISTRA

Ako ste tužni ili na životnim prekretnicama, otok Lošinj idealna je destinacija gdje će Vam u lipnju miris smilja ublažiti emocionalne tegobe i ispričati Vam priču o besmrtnosti i zašto je dobilo ime *immortelle* (cvijet koji nikada ne vene). Doživite raskoš mirisa zlatnih cvjetića smilja uronjenih u ljubičasti plašt polja lavande u berbi lavande i radionicama aromaterapije na stanciji u Punta Križa i Malom Lošinj. Tu ćete saznati sve o majci svih mirisa i vrstama lavande, a kolorit otoka doživite i kroz priču o mirisnoj brnistri koja se nekoć koristila za izradu brodskih užadi na slavnim lošinjskim jedrenjacima. Na pučkim feštama proslave Sv. Ivana u Punta Križa i Sv. Petra i Pavla na otoku Iloviku doživite toplinu lošinjskih ljudi i zabavu uz domaće gastro delicije.

Jeste li znali?

- da je za 1 litru eteričnog ulja smilja potrebna 1 tona cvjetova te da se mora destilirati u roku 24 sata nakon branja
- eterično ulje smilja toliko je djelotvorno da jedna kap nanescena na mjesto udarca sprječava nastanak modrice
- da postoji 40 vrsti lavande
- da su se vlakna brnistre koristila za izradu brodskih konopa i užadi, ribarskih mreža i vrša

SMILJE



SMILJE U MOJEM I TVOJEM VRTU

Smilje lat. *Helichrysum italicum*

Smilje se na Cresko-lošinjskom arhipelagu naziva još i magriž. Aromatična samonikla biljka iz porodice glavočika raste u priobalnom području na sunčanim kamenjarima, u pukotinama stijena, na padinama i obroncima. Cvate od lipnja do srpnja. Zbog svoje otpornosti i cvijeta koji se ponegdje zadrži i u kasnu jesen, nazivaju ga *immortelle* – besmrtno.

Na području Sredozemlja raste vrsta *Helichrysum italicum*, dok su druge vrste rasprostranjene u područjima s vrućom i suhom klimom.

Grm naraste do 60 cm s razgranatim tankim stabljikama i uskim listićima. Zlatnožuti cvjetovi skupljeni su u glavičasti cvat. Listovi su s gornje strane zeleni, a s donje srebrnasti i dlakavi te na dnu stabljike tvore rozetu. Dvodomna je biljka sa ženskim glavicama sa končastim cvjetovima i muškim, cjevastima s neuglednim cvjetovima. Smilje sadrži gorke tvari, flavonoide i eterično ulje. Potiče izlučivanje želučanog soka i žuči, djeluje protuupalno. Pomaže kod nadutosti, bolest jetre i žučnog mjehura te se koristi za inhaliranje kod tegoba dišnih organa i kašlja.

Zahvaljujući svom sastavu, osim što djeluje antihematomačno i regenerativno, smilje je također mukolitik, spazmolitik, djeluje snažno protuupalno i antioksidativno, smanjuje razinu kolesterola te je dobar analgetik. Koristi se za tretiranje hematoma, ožiljaka, reumatoidnog artritisa, proširenih i upaljenih vena, popucalih kapilara, strija, kožnih alergija i sportskih ozljeda. U prirodnoj kozmetici koristi se za njegu suhe i zrele kože, a u kombinaciji s biljnim uljem nevena i eteričnim uljem njemačke kamilice uklanja ekceme i lišajevе.

LIEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE SMILJA

Na našim otocima vjeruje se da smilje u svojim cvjetovima akumulira sunčevu toplinu. Zbog toga i postoji tradicija punjenja jastuka ovim prekrasnim cvjetom u nadi da će sačuvano sunce grijati kad zapuše hladna bura. U tradicionalnoj medicini smilje se koristi protiv astme, jetrenih tegoba, migrena, psorijaze, proširenih vena i cijelog niza drugih tegoba. Biljka cvate od lipnja do srpnja, a od biljke u cvatu proizvodi se eterično ulje koje je toliko blago da ga podnosi i najosjetljivija koža.

Eterično ulje smilja pripada skupim uljima, a za njegovu proizvodnju potrebno je dosta umijeća. Biljka se mora destilirati vodenom parom u roku od 24 sata nakon branja. Ulja destilirana od smilja koje raste na našoj obali su vrlo visoke aromaterapijske kvalitete jer su bogata ketonom italidionom, glavnom aktivnom sastavnicom za terapijski učinak eteričnog ulja smilja. Osim italidiona, kojeg u sastavu bude do 30 posto, eterično ulje smilja sadrži i monoterenske alkohole, monoterpene i estere.

Inhalirajući eterično ulje smilja, ono će djelovati protuupalno, osobito protiv virusa, analgetski, antioksidativno, smanjit će otečenost sluznice nosa, razmekšati sluz ili nakupljeni sekret, smanjit će i nadražajni kašalj. Čak i najmanje količine ovog prirodnog bogatstva dovoljne su da proizvedu adekvatan učinak. Pogodna je njegova primjena kod ljudi koji boluju od alergija, a njegovat će i regenerirati sluznicu nosa. Miris smilja djeluje povoljno i na naše emocije, pa se ističe i njegova sposobnost da vraća snagu umu koji je iscrpljen od stresa. Ulje smilja pojačava imunitet, pogodno kod ljudi koji su letargični, depresivni, smilje ne ošamućuje nego krijepi. Blagotvorno je za ljude koji boluju od kroničnog umora i pada imuniteta.

Snaga Sunca sačuvana u kapi ovog ulja vraća toplinu u naša srca.

(dr. med Nina Bašić-Marković)

ETERIČNO ULJE SMILJA ZA ZDRAVLJE I Ljepotu

Serum protiv starenja kože:

10 ml biljnog, hladno prešanog ulja marelice, 1 kap eteričnog ulja smilja

Macerat smilja: Nabrati cvijet smilja, prosušiti dan-dva. Sterilizirati staklenu bocu širokog grla i napuniti 1/3 lagano prosušanim cvijetom smilja. Zaliti maslinovim uljem do vrha boce. Zatvoriti bocu i ostaviti na sunčanom mjestu četiri tjedna. Nakon četiri tjedna, procijediti ulje i koristiti ga svakodnevno za njegu kože. Može poslužiti i kao ulje za masažu.

Gore navedene recepture su informativnog karatera i nisu namijenjene liječenju niti dijagnosticiranju bolesti.

(Anamarija Pažin Morović, aromaterapeut)

VAŽNO JE ZNATI

Ako se pravilno koristi, u propisanim dozama, nema neželjenog djelovanja. Kod osoba preosjetljivih na polen biljaka iz porodice glavočika može doći do pojave alergije ili kontaktnog dermatitisa.

Prva proizvodnja eteričnog ulja smilja započela je u Dalmaciji 1908. godine. Varijeteti hrvatskog smilja daju ulje visoke aromaterapijske kvalitete jer su bogati ketonom italidionom, glavnom aktivnom sastavnicom za terapijski učinak. Smilje sadrži italodione i neterpenske diketone, najefikasnije poznate spojeve koji pomažu apsorpciji hematoma te iznimno djelotvorno utječu i na regeneraciju tkiva.

ZANIMLJIVOSTI

Smilje se naziva još i marjetica i cmilje. Još u Homerovo doba Grci su ga cijenili kao odličan lijek za rane, dok se u starim narodnim pjesmama smilje pominje kao lijep mirisni cvijet za kićenje djevojaka i momaka - "Nit' je smilje nit' bosilje, već miriše duša djevojačka".

Cvjetne glavice smilja beru se neposredno prije otvaranja i suše se u sjeni na toplom i zračnom mjestu. Pohranjuje se u hermetički zatvorene staklene, drvene ili keramičke posude.

LAVANDA



LAVANDA U MOJEM I TVOJEM VRTU

Lavanda lat. *Lavandula*

Lavande su rod biljaka iz porodice Lamiaceae. Rasprostranjene su diljem Mediterana, sjevernim dijelovima Afrike i jugoistočnim predjelima Indije. Rod lavandi uključuje jednogodišnje i višegodišnje vrste, travolike vrste i grmove. Široko je rasprostranjena kultura koja raste samoniklo, ali se sve više uzgaja u dekorativne svrhe i za proizvodnju eteričnih ulja. Cvate u lipnju i srpnju, a najuspješnije se razmnožava reznicama u kolovozu. Postoji 40 vrsti lavande koji imaju različito djelovanje, a neke od njih imaju i neželjeni toksičan učinak na organizam.

Kod nas su najrasprostranjenije vrste:

- prava lavanda (*Lavandula officinalis*, sinonimi: *L. vera*, *L. angustifolia*)
- širokolisna lavanda (*Lavandula spica*, sinonim: *L. latifolia*)
- španjolska lavanda (*Lavandula stoechas*)
- lavandini (*Lavandula x hybrida*)

Stanište **prave lavande** je u brdima Provanse u južnoj Francuskoj gdje raste čak do 1500 metara nadmorske visine. U prirodnom staništu ne raste uz more kao širokolisna lavanda. Prava lavanda sadrži male količine eteričnog ulja, stoga je njeno ulje skuplje. Ulje ima slatkast, medno-cvjetni miris. Naziva se još i majka među eteričnim uljima jer je blagog djelovanja, ne iritira kožu i najvažnije, jedino ono, od svih vrsta lavande, djeluje jako smirujuće. Pomaže kod nervoza i nesаница, te opušta mišiće napete od radnog dana, stresa i fizičke aktivnosti.

Širokolisna lavanda raste uz more. Eterično ulje **širokolisne lavande** ima blago bockavi miris, osvježavajuću notu i u usporedbi s eteričnim uljem prave lavande ima manje sladak miris. Od svih vrsta lavandi za primjenu u kozmetici ovo je ulje s najblagotvornijim djelovanjem na kožu. Ovo ulje je najdjelotvornije kod blažih opekotina.

Lavandin je križanac prave lavande i širokolisne lavande. Lavandini daju izdašnije količine eteričnog ulja i isplativiji su za proizvodnju. No, eterično ulje lavandina po mirisu zaostaje u kvaliteti od eteričnog ulja prave lavande te ima i sasvim drugačije djelovanje.

Osim što osvježava prostor lavanda je djelotvorna u suzbijanju moljaca i kao zaštita od komoraca, a jastuk poprskan hidrolatom prave lavande pružit će vam miran i ugodan san.

GASTRONOMIJA

Lavandom se začinja pečeno meso i riba, a koristi se i kao aroma za sladoled, šećer i ocat. Pulpoljci (cvjetovi) sadrže esencijalno ulje s karakterističnim mirisom i aromom pa se stoga sušeni, odvojeni od stabljike, mogu kandirati i služiti kao dekoracija za torte i kolače, ili se dodaju keksima i kolačima uz koje se odlično uklapa čokolada. Cvjetna i lagana aroma lavande lijepo se slaže i s ovčjim i kozjim sirevima. Nektar cvijeta lavande neodoljiva je poslastica za pčele. Na otoku Lošinju možete kupiti med od lavande visoke kvalitete. Lavandin cvijet dodaje se mješavinama zelenog ili biljnog čaja. Od ekstrakta lavande spravlja se sirup te rakija od lavande.

LIEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE LAVANDE

Lavanda se koristi stotinama godina, u obliku eteričnih ulja ili kao svježe odnosno osušeno cvijeće. Unatoč dugotrajnoj uporabi lavanda nikad nije izgubila na popularnosti, već je vremenom proširen spektar njezina korištenja. Postoji nekoliko tipova "lavande" koja se upotrebljava kao ljekovita, pa ponekad nazivi unose zbrku kao na primjer "prava lavanda", "španjolska lavanda", "širokolisna lavanda", te hibrid "lavandin". Premda se radi o različitim lavandama, većina svojstava im je zajednička. Podatak koji ne smijemo zanemariti je da u lavandinu koji je kod nas najzastupljeniji ima kamfora i do 20% te se ne savjetuje njegova primjena kod male djece i trudnica. Svestranost biljke ogleda se u njezinoj kompleksnoj kemijskoj strukturi. Postotak određenih sastojaka jako ovisi o mjestu uzgoja i klimatskim uvjetima. Npr. poslije suhog i vrućeg ljeta, ulje sadrži veću koncentraciju estera nego nakon ljeta s manjim vrućinama.

Analgetičko, antiseptičko i antibiotsko djelovanje lavande čini je odličnim izborom za liječenje prehlade, hunjavice, kašlja, kataralnih upala i sinusitisa. U tretiranju tih stanja vrlo je djelotvorna. Djeluje protiv virusa, dekongestivno, umiruje i sprječava sekundarnu infekciju bakterijama. Smirujuće djelovanje koristi se kod raznih stanja napetosti, glavobolja, migrena i nesanica. U smanjenju tegoba lokomotornog sustava, primjena lavande je učinkovita kod artritisa, miozitisa i reumatskih smetnji. Djelovanje lavande na srčani mišić je tonizirajuće i sedativno te se primjenjuje kod smetnji s povišenim tlakom, palpitacijama i ubrzanom radu srca.

Tradicionalno se lavanda zbog svog repelentnog djelovanja koristi u zaštiti odjeće i posteljine, a štiti nas od uboda insekata i ukoliko do uboda dođe sprječava iritaciju, svrbež i infekciju. Lavanda sa antiseptičkim i analgetičkim djelovanjem, idealan je izbor za liječenje svih vrsta opekline, ozljeda te smanjuje ožiljke. Izuzetno regenerativno svojstvo lavande kao i njeno balansiranje produkcije sebuma čini je čestim sastojkom preparata prirodne kozmetike. Hidrolat lavande pogodan je za sve tipove kože, a osobito za masnu, nečistu i osjetljivu kožu. Osvježava u ljetnim vrućinama, ublažava opekline od sunca, liječi nadraženu kožu, smiruje i tonizira. Djeluje opuštajuće, a raspršeni hidrolat smanjuje i pelenski osip te olakšava bebin san. U napetoj svakodnevici hidrolat nanešen na ramena i vrat smanjuje tenzijsku glavobolju.

Jednostavna, plemenita biljka lavande nalazi nam se na dohvat ruke, a nudi pregršt terapijskih mogućnosti. Od svih eteričnih ulja lavanda je nesumnjivo najsvestranija sa širokom lepezom djelovanja od analgetičkog preko antidepresivnog, antiseptičkog, baktericidnog do dekongestivnog, hipotenzivnog, sedativnog, protuparazitnog itd. Ipak najvažnije djelovanje lavande je njezina mogućnost da popravi poremećenu ravnotežu kako uma tako i tijela.

(dr. med Nina Bašić-Marković)

KONTRAINDIKACIJE: Ne savjetuje se primjena lavandina kod male djece i trudnica.

ETERIČNO ULJE LAVANDE ZA ZDRAVLJE I LJEPUTU

Kupka protiv nesanice: 100 g sojinog vrhnja, 15 kapi lavande prave, 15 kapi mandarine

Limunada s lavandom: Sok od 2-3 limuna dodajte u 1 l vode

U posebnoj šalici dobro pomješajte 2 žlice meda s 2 kapljice eteričnog ulja lavande prave

Dodajte aromatizirani med u limunadu i dobro promješajte. Ukrasite cvjetićima lavande i poslužite!

Ulje za regeneraciju kože: 100 ml macerata gospine trave u maslinovom ulju (kantariona), 50 kapi eteričnog ulja lavande prave, 50 kapi eteričnog ulja smilja, Koristiti za njegu kože nakon sunčanja, za ožiljke, za njegu kože. Za odrasle osobe. Gore navedene recepture su informativnog karaktera i nisu namijenjene liječenju niti dijagnosticiranju bolesti.

(Anamarija Pažin Morović, aromaterapeut)

VAŽNO JE ZNATI

Kako raspoznati eterično ulje prave lavande?

- na bočici mora precizno pisati latinsko ime *Lavandula officinalis* ili sinonimi *Lavandula angustifolia* ili *Lavandula vera*.

- po kemijskom certifikatu koji sadrži kemijsku analizu (plinsku kromatografiju)

- eterično ulje prave lavande ne smije imati bockavi miris

Eterično ulje prave lavande ne preporučuje se koristiti za osvježavanje u automobilu jer ima smirujući učinak što može dovesti do smanjenja koncentracije pri vožnji. Za osvježavanje kabine automobila pogodnije je eterično ulje limuna.

Lavandin miris odbojan je komarcima i muhama, tako da je dobro posaditi grm lavande pored vrata i prozora ili postaviti svežanj suhog cvijeta na tim mjestima, a u prostoru zaštitu od insekata pružit će vam par kapi eteričnog ulja lavande nakapanih u aroma lampici.

Lavanda posađena među ruže svojim mirisom sprečava naseljavanje uši na mladim listovima i cvjetnim pupoljcima ruže.

Na ubod insekata nanosi se eterično ulje lavande koje umiruje svrbež i crvenilo

ZANIMLJIVOSTI

Lavanda se koristi više od 2000 godina. Pretpostavlja se da riječ lavanda dolazi od rimske riječi lavare, što znači prati. Rimljani su lavandino ulje dodavali mirisnim kupkama, a sušenu su koristili kod crkvenih obreda i poroda.

Grci su koristili lavandu u medicinske svrhe za ublažavanje smetnji pri disanju i kao prirodni laksativ. U doba srednjeg vijeka i renesanse u Francuskoj se lavanda rabila za pranje i sušenje rublja, a pralje su se zvale "lavande". Uzgajala se u samostanima za liječenje glavobolje i migrene. U doba kolere, lavanda se koristila za dezinfekciju a krojači, kojima je bilo naređeno parfimirati svoju odjeću lavandom, nisu se zarazili.

Brojni vladari i vladarice obožavali su i redovito koristili lavandu, francuski kraljevi Charles VI, Luj XIV, engleske kraljice Victoria, Elizabeta I i Elizabeta II. Elizabeta I zahtijevala je svježe bukete lavande svaki dan.

BRNISTRA



BRNISTRA U MOJEM I TVOJEM VRTU

Brnistra ili žuka (lat. *Spartium junceum*, sinonim *Genista juncea*) grmolika je biljka iz porodice mahunarki. Veliki razgranjeni grm (drvce) naraste do 3 m visine. Rasprostranjena je po čitavom Sredozemlju, na našoj obali i na otocima. Cvate od svibnja do srpnja žutim cvjetovima, promjera 1 - 2 cm. Grane su dugačke, šibolike, zelene s nijansom plave boje na kojima je mali broj listova. Čim započnu vrućine, listovi otpadnu. Cvjetovi su jarko žute boje, skupljeni na vrhovima grana i šire ugodan miris jer je bogata aromatičnim uljem.

Brnistra osvaja napuštena obradiva područja i spaljena područja nakon požara. Tu ima pionirsku ulogu ozelenjivanja i očuvanja plodnog tla koje bi isprale kiše. Veže tlo i štiti ga od erozije te obogaćuje dušikom. Nakon sazrijevanja sjemena, izboji biljke koriste se za proizvodnju tekstilnog vlakna.

ZANIMLJIVOSTI

Od davnine se vjeruje da miris cvijeta brnistre ima afrodizijačka svojstva i da budi proljeće općenito u prirodi ali i u čovjeku. Od davnina se koristila u industrijskoj proizvodnji. Kad se razvije sjeme, izbojci se odrežu, vežu u snopove i moče. Tako su se dobivale niti od kojih su se izrađivala gruba, čvrsta sukna te užad i konopi za potrebe brodarstva. Od finijih vlakana izrađivale su se ribarske mreže, košare i vrše. Od grube tkanine izrađivale su se vreće, šatori i otirač, a koristila se i za punjenje madraca. Donedavno koristili su je vinogradari za vezivanje vinove loze. Od tuda joj i ime (grč. *spartion* = vrsta trave za vezivanje).

Prema nekim lingvističkim teorijama od nje je ime dobio i grad Split. Prema mitu i Cavtat je dobio ime zahvaljujući cvjetanju brnistre (starohrvatski *captiti* = cvasti).

VAŽNO JE ZNATI

Svi dijelovi biljke su blago otrovni pa treba biti oprezan, ali isto tako i ljekoviti pa se kroz povijest koristila za liječenje mnogih bolesti. Od cvjetova se dobiva žuta boja. Korisna je pčelinja paša.

MIOMIRISNI LIPANJ I LOŠINJSKI KAPETANI

Smilje ili magriž kako se naziva na otoku Lošinju tradicionalno se pali na vatrenom ognju u Ivanjskoj noći kada mladići preskaču vatru. Nekoć su vatru od magriža preskakali i mladi mornari kao svojevrsan dokaz hrabrosti, pročišćenja od grijeha i obilježavanje dolaska ljeta.

Brnistra se još u 19. stoljeću koristila za izradu brodske opreme za lošinjske jedrenjake. Nakon što se razvije sjeme, odrežu se izbojci, vežu u snopove i moče u vodi. Za to je bilo potrebno puno vode i kad su grančice bile dovoljno namočene izdvajala su se vlakna od kojih se izrađivala užad i konopi za brodove, čvrsta sukna za vreće u kojima su mornari nosili svoju opremu na brod, šatori i otirači. Od finijih vlakana plele su se ribarske mreže i vrše.

OPREMA MORNARA

U doba lošinjskih jedrenjaka mornari su sa sobom na brod nosili: fagot, šćavinu, kompletnu posteljину, vreću, košaru ušivenu u platno i malu slamnatu košaricu. Vreća je sadržavala: madrac, pokrivala, kišno odijelo, čizme, konop za sušenje rublja, kavlju, gvardaman, igle, komad platna, lončić, tanjur, žlicu, vilicu. Kad su se natopila lanenim uljem odijela za kišu postala bi žute boje pa su mornari izgledali kao kanarinci. U velikoj košari nosili su bolje odijelo.

OBVEZE MORNARA I RADNO VRIJEME

Na brodu je straža radila i noću i danju i u svim vremenskim uvjetima. Konpi su se vukli do iznemoglosti. Rad na gvardiji trajao je 12 sati sa 3 do 4 sata odmora do iduće straže. U nevremenu mornari su se pozivali sa spavanja da pomognu drugima.

Od 16 do 20 h bilo je vrijeme kada nitko nije spavao. I oni na straži i oni slobodni imali su posla, slobodni su prali svoje rublje ili krpali odjeću, a kad bi zimi brzo zanoćilo zvalačili su se u kaštel pod pramcem i raspredali duge razgovore o kućama, susjedima i znancima. Zapovjednik je ponekad znao stajati na palubi i slušao te razgovore u kojima su se često zbijale masne šale i na njegov račun.

Gvardije su bile podjeljene u dvije straže. Desna - barba, noštromo i bolji mornari. Lijeva - prvi časnik i svi ostali. Straža se vršila 6 sati, no na dugim putovanjima i u razmaku od 4 sata pa je u tom slučaju mornar imao jednog dana 10 sati, a drugog 14 sati službe. Najgori je bio gajetun (16-18 h, 18-20 h), straža u službi i straža slobodna bile su budne, imajući svega samo dva sata na raspolaganju za odmor. U slobodnim stražama bilo je uračunato i vrijeme buđenja, ishrane te pranja rublja, tako da se stvarno radilo četiri sata ali ni iduća četiri sata mornar nije bio potpuno slobodan. U izvanrednim slučajevima bila je potrebna čitava posada jer sama straža nije bila sposobna izvršiti neku hitnu manovru pa se onda zvalo "šužo d'abašo" što je značilo znak za moguću opasnost pa su svi iskakali iz ležajeva.

Cijela gvardija stajala je do ograde broda i vukla teške konope teških križeva pjevajući englesku mornarsku pjesmu "Viski je razbio mom ocu nos - vucimo, momci, vucimo!". Penjali su se vještinom cirkuskih akrobata i skupljali jedra vežući ih saketom dok su valovi dosezali visinu od 10 metara i širinu 100-150 metara rušeći se na brod. Penjali su se nekoliko puta na dan po sartijama (čeličnoj užadi koja drži jarbol od palube do koša, a na njima su drvene ljestvice za penjanje) i pataracima do najvišeg križnog jedra (kraljevskog), jedra iznad kontra (nebeskog), te 40 metara iznad palube do mjesečevog. Umorne ruke opuštaju tek za vrijeme pasata i u alizejima, u zonama povoljnih vjetrova. Dok su se penjali o boku su nosili svilace, loj i šilo. Mnogi mornari sanjali su u tim trenucima o radu u luci jer se tamo radilo od 6 do 18 sati s odmorom za objed.

KAPETAN ROBERTO STUPARIĆ

U lipnju se na otoku Lošinju obilježava godišnjica smrti kapetana Roberta Stuparića (11. 11. 1875., Mali Lošinj - 17. 6. 1958., Trst) zapovjednika motornog broda "Saturnia" kojim je upravljao na njenom prvom putovanju 1927 godine. Ovaj preoceanski brod s 24000 brt zajedno s brodom blizancem „Vulcaniom“ (istih dimenzija, pogona i kapaciteta putnika) izgrađen je u brodogradilištu „Cosulich Line“ u Monfalconeu čiji su vlasnici lošinjska brodograditeljska obitelj Kozulić (Cosulich).

Roberto Stuparić prvi puta sam se otisnuo na more škunom svoga oca kao 13-godišnjak. Veći dio karijere plovio je na brodovima obitelji Kozulić. Nakon 48 godina navigiranja vratio se na Lošinj i uživao u mirovini ploveći svojom motornom jahtom "Zebra".

GASPARO CRAGLIETTO (GAŠPAR KRALJETO)

U lipnju se na otoku Lošinju obilježava rođenje **Gašpara Kraljeta (Gasparo Craglietto 30. 6. 1772. - Venecija 12. 3. 1838.)** pomorca, skupljača umjetnina i darovatelja. Završio je pomorsko školovanje u Veneciji i postao poručnik trgovačke mornarice sa 16 godina, a kapetan je postao već sa 18. Svojim je brodom prokrstario cijelim Sredozemljem, Crnim morem te Atlantikom. Stekavši imutak oženio se s 26 godina Petronillom Bonicelli. Ušavši u njenu bogatu obitelj napustio je putovanja. Nastanio se u Veneciji gdje je imao trgovačko poduzeće i lijepu kuću. Godine 1807. kupio je pet višebojnih mramornih oltara iz ukinute venecijanske samostanske crkve Santa Croce della Guideca. Za Veli Lošinj kupio je slike: „Sv. Ivan krsti Isusa u rijeci Jordan“ Lattanzia Querene, „Sveci i duše u čistilištu“ Francesca Potenze za oltar Majke Božje Karmelske, Sv. Grgur Spoletski. U svojoj oporuci za župnu crkvu u Velom Lošinju između ostalih slika darovao je sliku Bartolomeja Vivarinija „Majka Božja s Isusom i svecima“ koja će se nakon restauracije u Zagrebu vratiti u Veli Lošinj, a njena replika za sada se može razgledati u muzeju u Velom Lošinju. Također je poklonio kip Majke Božje za oltar sv. Ivana, 14 slika Križnog puta i osam ovalnih slika Tiepola. U skaristiji župne crkve u Velom Lošinju nalazi se portret Kraljeta koju je naslikao Cesare Stefani.

MIOMIRISNI SRPANJ - MENTA, BUGENVILIJA, PUCAVAC

U vrućem srpnju rashladite se uz osvježavajući okus i miris lošinjske mente. Na otoku vitalnosti tokom miomirisnog mjeseca mente, bugenvilije i pucavca rješite se glavobolja i migrena rashlađujućim masažama s eteričnim uljem mente, naučite pripremiti osvježavajuće ulje za njegu tijela nakon sunčanja, kušajte ukusnu lošinjsku ovčetinu u umaku od mente, a najvatrenije noći u godini provedite uz ples i sorbeto od mente i grejpa. Saznajte tko je bio lošinjski kapetan Antonio Hreljić i kako je obarao rekorde u brzini plovidbe u sjevernoameričkim lukama te upoznajte uzbudljivu prošlost jedrenjaka „Fides“ kojim je započeo procvat najpoznatije lošinjske brodovlasničke dinastije Kozulić. Kući ponesite originalne marinističke suvenire – zavjetne slike lošinjskih jedrenjaka autorice Aldine Stuparić-Burić koja čuva ovu rijetku obiteljsku tradiciju. Za ljubitelje fotografije neka pak divovska stabla ljubičastih bungevilija koja bujaju sa zidova lošinjskih vrtova, budu najljepša kulisa za sjećanja s miomirisnog otoka.

Jeste li znali?

- da je bugenvilija dobila ime prema francuskom admiralu i grofu Louis-Antoine de Bougainvilleu (1729- 1811), koji ju je donio iz Južne Amerike u Europu
- da svježi listići mente utrljani u kožu ublažavaju svrab od uboda insekata
- da eterično ulje mente raspršuje osjećaj inferiornosti, pretjeranog ponosa i egoizma
- da se na Lošinju pucavac pripravlja kao povrće te da je bogat vitaminom C

MENTA



MENTA U MOJEM I TVOJEM VRTU

MENTA (lat. *Mentha x piperita* L.) Metvica, nana, pitoma metvica. Postoji više vrsta metvice, iako sve imaju intezivan miris, najpoznatija i najjača je paprena metvica (*mentha piperita*) koja se razlikuje po uspravnoj stabljici, dok ostale vrste nalikuju puzavcima.

Vrste metvice: vodena, konjska, kudrava, crna. Sve su ljekovite. Paprena metvica nastala je križanjem vodene metvice s klasastom metvicom. Trajna je biljka i spada u porodicu usnatica. Listovi su jajasti, tamnozeleni do svjetlozeleni boje. Tamniji listovi služe za dobivanje esencijalnog ulja mentola, a svjetliji se suše za čaj, sirupe i likere. Cvjetovi su svjetlojubičasti ili ružičasti. Raste pretežito na vlažnim mjestima kao kultivirana vrsta, na poljima i u vrtovima. Razmnožava se jakim podzemnim vriježama jer kao križanac ne razvija sjemenke i nije plodna.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Ulje paprene metvice između ostalog sadrži najviše mentola 50-90 %, mentonona, mentana 14-32 %, flavonoida, gorke tvari i željezo.

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE

Paprena metvica

Osvježavajući, prodoran miris mente koji rashlađuje i otrežnjava provlači se kroz povijest još od antičkog doba. U modernoj terapiji liječnici i ljekarnici preporučuju metvicu kao lijek za sve probavne smetnje kao što su žgaravica, mučnina, povraćanje ili sindrom nadražajnog crijeva zbog njezinog djelovanja protiv grčeva i nadutosti. Preporučuje se i kao tonik te sredstvo za stimulaciju, korisnu kod smanjene funkcije jetre i bubrega, osobito kod starijih ljudi, onemoćalih i anemičnih, za što brže ozdravljenje.

Metvica se koristi i zbog svojeg osvježavajućeg efekta u stanjima povišene temperature. Ovo ulje potiče znojenje, što na prirodan način smanjuje temperaturu. Koristi se u inhalacijama za pročišćavanje začepljenog nosa i upala sinusa te kod grlobolje, bronhitisa i suhog kašlja. Odlična je u kombinaciji s lavandom, posebice za čišćenje lica kod akni jer ima dekongestivno i blago antiseptičko djelovanje.

Hladna kompresna metvice i lavande stavljena na čelo i zatiljak rješava probleme glavobolje i migrene. Oba ova ulja smanjuju bol te dok metvica djeluje stimulirajuće, lavanda sedira. Metvica se opisuje kao ulje koje djeluje na glavu jer stimulira mozak i razbistruje misli. Ponekad se koristi za prvu pomoć u stanjima šoka zbog svog stimulirajućeg efekta. Treba samo nakapati nekoliko kapi na maramicu i nekoliko puta duboko udahnuti. Na taj se način može riješiti i mučnine. Blagotvorno djeluje kod oskudnih mjesečnica, bolnih dojki, a oblozi od metvice na prirodan način zaustavljaju dojenje. Poticajne kombinacije za rješavanje celulita su mješavina metvice u baznom ulju s ružmarinom, čempresom, borovicom, lavandom i borom. Utrljati dvaput dnevno od stopala prema kukovima. Inhaliranje metvice pospješuje koncentraciju, potiče memoriju te osvježava. Odlična je za mentalni umor i depresiju te za stanje šoka. Eterično ulje djeluje spazmolitički na bronhije i na glatke mišiće probavnog sustava. Potiče izlučivanje žuči i istjeruje vjetrove. Ublažava grčeve. Pomaže kod nesаницe, glavobolje, napetosti, čak i kod migrene. Sam mentol na koži i sluznicama pobuđuje osjećaj hlađenja i djeluje blago anestetički.

KONTRAINDIKACIJE I MJERE OPREZA: Pri korištenju eteričnog ulja na licu dojenčadi, osobito u blizini nosa može doći do reflektoričkih grčeva.

Pri uporabi čaja poteškoće se ne pojavljuju.

- nikada ne koristiti ulje metvice nerazrijeđeno
- ne koristiti metvicu za kupke ili masažu cijelog tijela (ili do 3 kapi uz druga ulja) jer ćete imati dojam da ste kocka leda
- ne koristiti metvicu prije spavanja jer razbuđuje, a obzirom da se apsorbira dosta dugo, treba imati na umu da se ne primjenjuje nekoliko sati prije počinaka

(dr. med Nina Bašić-Marković)

ETERIČNO ULJE MENTE ZA ZDRAVLJE I Ljepotu

Ulje za njegu tijela nakon sunčanja

1 dcl kantariona

10 kapi eteričnog ulja paprene metvice

50 kapi eteričnog ulja lavande prave

Nanesite mješavinu nakon večernjeg tuširanja na mokru kožu. Ovo ulje NIJE namijenjeno sunčanju.

Osvježavajuća kupka za stopala (za tople dane)

100 g krupne morske soli

5 kapi eteričnog ulja paprene metvice

Pomiješajte sastojke i dodajte u lavor s hladnom vodom. Uronite stopala i uživajte!

Osvježavajući spray za tijelo

U 100 ml hidrolata paprene metvice dodajte 1 žličicu biljnog glicerola, promiješajte pa sve ulijte u spray bočicu!

Čuvajte u hladnjaku i po potrebi osvježite kožu lica i tijela!

Osvježavajuća vodica za tijelo (ako nemate hidrolata)

100 ml destilirane vode

5 kapi eteričnog ulja paprene metvice

Sastojke ulijte u spray bočicu i spremite u hladnjak. Koristite kao osvježavajući spray za tijelo.

Limunada s metvicom

4 limuna

3 žlice meda

10ak listića svježe metvice

2 kapi eteričnog ulja paprene metvice

Ocijedite sok od 3 limuna, jedan narežite na kolutove, dodajte 2 litre vode. Posebno dobro pomiješajte med s 2 kapljice eteričnog ulja paprene metvice, zatim dodajte u limunadu.

Za svjež dah

U čašu vode dodajte 1 kapljicu eteričnog ulja paprene metvice te isperite usta grgljajući nakon pranja zuba. Ne gutati!

Savjet plus: Koristite eterična ulja aromaterapijske kvalitete (moja preporuka su eterična ulja creske destilerije "Kučić"). Prilikom izrade i korištenja pripravaka, stvorite si wellness, opuštajuću atmosferu u kojoj ćete uživati. Kada ste opušteni, eterična ulja bolje djeluju!

(Anamarija Pažin Morović, aromaterapeutkinja)

GASTRONOMIJA

Čaj i sok od mente gase žeđ, a listići mente u varivu i mesnim prilozima pospješuju probavu.

Na cresko-lošinjskom arhipelagu tradicionalno se spravlja umak od mente kao dodatak mesu i varivima. Umak se servira uz ovčtinu ili janjeći but, a u novije vrijeme spravlja se osvježavajući sorbet od mente s grejpom.

Lošinjski umak od mente

Priprava: Sitno isjeckati šaku listića metvice i izribati u mužaru sa dvije žličice šećera. Ostaviti da odstoji pola sata. Dodati smjesi četiri žlice jabučnog octa.

Krema od mente (za 4 osobe): Sastojci: 1 svežnjić svježe mente, 12 dag šećera, 2 dc mlijeka, 2 dc vrhnja, 1 vanilin šećer, 4 lista želatine.

Priprema: Namočite želatinu u hladnu vodu. Dobro operite metvicu, otkinite listiće pa ih narežite na rezance. Prokuhajte u mlijeku sa šećerom i procijedite. Dobro iscijedite želatinu, umiješajte u mlijeko da se rastopi zatim ulijte vrhnje. U duboki duguljasti kalup ili 4 manja okrugla kalupa ulijte kremu. Kremu rashladite u hladnjaku 2 sata dok se ne zgusne. Tanjur stavite na kalup, okrenite, protresite i odstranite kalup. Ukrasite listićima metvice i sjeckanim bademima.

(recept Adrijano Nikolić)

ZANIMLJIVOST

Pradomovina mente je Daleki istok. U Kini se koristila kao lijek a u egipatskim grobnicama nađeni su vijenci od mente. Menta se uzgaja u Engleskoj još od kraja 17. stoljeća. Ime joj se prvi put spominje u grčkoj mitologiji gdje je bog podzemlja Had zavodio nimfu Mentu. Ljubomorna Hadova žena Perzefona pretvorila ju je zato u biljku.

VAŽNO JE ZNATI

Listovi menteskupljaju se prije cvjetanja i nikada ih ne skupljati za lošeg vremena jer brzo potamne i izgube ljekovitost. Razni insekti poput buha i muha te miševi ne vole miris metvice, osobito ne u kombinaciji s bosiljkom. Ovo je jednostavan, a siguran način da se riješite tih gnjavatora bez opasnosti otrovanja vaše djece ili kućnih ljubimaca.

Za dobivanje druge berbe biljku je potrebno prije cvjetanja rezati što bliže tlu.

BUGENVILIJA



BUGENVILIJA U MOJEM I TVOJEM VRTU

Bugenvilija (lat. Bougainvillea sp. L.)

Dekorativna i bujna zimzelena penjačica mediteranskog podneblja koja krase primorske okućnice. Potječe iz tropskih i subtropskih krajeva Južne Amerike. Može narasti i do 10 metara visine. Iako raste u najtoplije doba godine i voli sunce, najdulje cvjeta kada je na polusjenovitom mjestu. Sitni bijeli cvijet krase pricvjetni listovi tzv. brakteje koje su najčešće ružičasto-ljubičaste boje (*bugenvilija glabra*), mogu biti i bijele, žute, narančaste i crvene boje. Nakon cvatnje izdanke treba redovito orezivati kako bi se potakla dodatna cvatnja koja može potrajati od travnja do listopada. Orezuje se tako da se ostavljaju glavne grane koje čine okvir biljke, a skraćuju se postrance na tri do četiri pupa. Nakon četiri tjedna niče novi slijed brakteja. Razmnožava se u proljeće zelenim reznicama. Može cvasti cijele godine uz dovoljnu gnojidbu i stalno navodnavanje malim količinama vode, veća količina vode može uništiti korjen. Mlade bugenvilije u priobalju tijekom jakih zima treba zaštititi. Voli blago kiselo tlo (pH vrijednost tla u rasponu od 5,5 – 7,0).

VAŽNO JE ZNATI

Nije otporna na kontinentalnu hladnoću pa se na kontinentu uzgaja kao lončanica koja prezimljuje u svijetloj prostoriji na 8 do 15 stupnjeva Celzijusa. Za uzgoj na kontinentu najpogodnija je roza-ljubičasta sorta *bugenvilija glabra*.

ZANIMLJIVOST

Jedan od otoka koji pripada Falklandskom otočju na španjolskom se naziva otok Bugenvilija. Ime je dobio po admiralu de Bougainvilleu koji je tu 1760. godine osnovao prvu koloniju. Otok je slobodna carinska zona, poznat je po brojnim ptičjim vrstama te ima farmu ovaca.

PUCAVAC



PUCAVAC (lat. *Silene vulgaris*)

Pušina, škripac, škripavac, škripalac, pokalnica, vražemil

PUCAVAC U MOJEM I TVOJEM VRTU

Pucavac pripada porodici karanfila i potječe iz Evrope. Medonosna je, ljekovita i jestiva biljka.

Cvate od svibnja do rujna. Trajna je zeljasta biljka s razgranjenim korjenjem koja naraste do 80 cm. Stabljika je gola, uspravna i pri vrhu razgranjena s bijelim do blijedoružičastim cvjetovima prepoznatljivim po mjehurasto napuhutoj čašici.

Vrlo je rasprostranjena, raste po suhim travnatim obroncima i livadama, na kršu, šljunkovitim i kamenim terenima.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

U proljetnim listovima ima 50-70 mg vitamina C i 6 mg karotina. Priprema se i jede kao povrće.

GASTRONOMIJA

Jestivi su listovi i cijela mlada biljka prije izbijanja cvjetova, pripravlja se kao varivo, salata ili u juhama. Uz jadransku obalu na kamenjaru raste ukusna morska pušina (*Silene sedoides* Poir). Nekad su se mladi izdanci prodavali na tržnici u Hrvatskom primorju. Pripravljala se s maslinovim uljem ili se kuhala s drugim vrstama divljeg povrća. Izdanci pucavca kratko se prokuhaju ili se dodaju drugim jelima na kraju kuhanja.

Ljevanci s pucavcem (za 4 osobe)

Sastojci: 12 dag brašna, 100 dag mladih listova pucavca, 5 dag ribanog ovčjeg sira, 3 jaja, 1200 ml ovčje juhe, sol, ribani oraščić, mlijeko prema potrebi

Priprava: Očistite, operite i u malo slane kipuće vode skuhaite listove pucavca. Ocijedite i sitno isjeckajte. Pomiješajte brašno, jaja, isjeckane listove, ribani sir i mlijeko prema potrebi. Smjesu stavite u cjediljku s rupicama i izravno kuhajte tj. pustite da kroz rupice ljevanci kaplju u kipuću juhu. Kad isplivaju, maknite s vatre i poslužite.

ZANIMLJIVOST

Pucavac je dobio ime prema tome što što njegove sasušene sjemenke pucketaju, a osušene su lijepa dekoracija cvijetnim buketićima.

VAŽNO JE ZNATI

U Hrvatskoj raste više od 20 vrsti pucavca koje su vrlo slične, ali nisu sve jednako ukusne.

EGZOTIČNA BUGENVILIJ I LJETNA SJEĆANJA NA TRADICIJU LOŠINJSKOG POMORSTVA

Nakon što je krajem 18. st. francuski admiral Louis-Antoine de Bougainvilleu (1729. – 1811.), donio bugenviliju u Europu iz Južne Amerike, i lošinjski pomorci su tokom 19. stoljeća počeli donositi prve trajnice na otok kada su njene prekrasne cvjetove zapazili u španjolskim i talijanskim vrtovima.

Jedan od otoka koji pripada Falklandskom otočju na španjolskom se naziva Otok bugenvilija. Ime je dobio po admiralu de Bougainvilleu koji je tu 1760. godine osnovao prvu koloniju. Otok je slobodna carinska zona, poznat po brojnim ptičjim vrstama te ima i farmu ovaca.

Gotovo svaka kapetanska kuća u Velom i Malom Lošinju uz palme i kaktuse, imala je u svom dvorištu i zasađenu penjačicu bugenviliju.

Lošinjski pomorci su na jedrenjacima i parobrodima uvijek sa sobom nosili i listiće sušene mente koje su koristili za čaj jer su ga pili barem tri puta dnevno uz baškote. Osim toga, miris mente tjerao je miševе i buhe na brodu.

KAPETAN ANTONIO HRELJIĆ I BRODOVI BLIZANCI

U srpnju se na Lošinju obilježava godišnjica rođenja cijenjenog kapetana Antonija Hreljića (Mali Lošinj 20. 7. 1887. – Trst 3. 10. 1957.). Jedan od najiskusnijih i najdražih kapetana brodovlasničke obitelji Kozulić proslavio se 1936. godine kada je s brodom „Saturnia“ prevalio udaljenost od New Yorka do Bostona za rekordnih 17 sati. Podvig je bio tim veći jer je Hreljić unatoč jakom vjetru i strujama pristao bez pomoći remorkera o čemu su tada izvjestile i novine Boston Traveler.

Kapetan Antonio Hreljić potječe iz ugledne lošinjske pomorske obitelji Hreljić. Prvi puta ukrcao se na brod „Istro“, svoga oca Michelea, a bilo mu je tada samo 16 godina. Već s 25 godina postao je zapovjednik broda „Federica“, a veći dio karijere proveo je na brodovima imućnih lošinjskih brodograditelja, obitelji Kozulić. Bio je jedini kapetan koji je zapovjedao na oba broda blizanca „Vulcaniji“ i „Saturniji“.

Nakon I. svj. rata obitelj Kozulić obnavlja brodarsku djelatnost pod imenom "Cosulich Line" i pokreće brodogradilište u Monfalcone gdje grade nove ogromne preookeanske putničke brodove, blizance "Saturniju" i "Vulcaniju". Ti brodovi bili su specifični jer su imali identičnu tonažu - 24000 brt, iste vanjske dimenzije i pogon te su mogli primiti jednak broj putnika. Ploveći na istoj ruti u različitim smjerovima prevozili su na tisuće europskih i hrvatskih iseljenika u Sjevernu i Južnu Ameriku.

BARK „FIDES“ – POČETAK BODARSKE DINASTIJE KOZULIĆ

Ove godine obilježava se 140 godina od potonuća barka „Fides“, jedrenjaka kojim je najbogatija lošinjska brodovlasnička i kapetanska dinastija Kozulić započela svoju brodarsku djelatnost na Lošinju i Cresu. „Fides“ je izgrađen u Valunu na otoku Cresu 1857. godine po narudžbi kapetana Antuna Felicea Kozulića. Brod je imao nosivost 509 tona, a prvi zapovjednik bio je Francesco Giuseppe Francovich. Nakon 14 godina plovidbe 1871. godine u neveri u blizini Malage brod je potonuo sa svom posadom i kapetanom Faustom Kozulićem, Antunovim rođakom.

Antun Felice Kozulić (1816 - 1884) stekao je veliki imetak u vrijeme Krimskog rata gdje je zapovijedao na venecijanskim galijama koje su prevozile namirnice i ostali vrijedan teret za vojsku. Bio je oženjen Teresom Premuda, iz slavne lošinjske kapetanske obitelji, koja mu je rodila sedmero djece: Fausta, Callista, Marca, Carla, Alberta, Antoniju i Mariju.

Dvije godine nakon izgradnje svog prvog broda „Fidesa“ s obitelji seli u Veneciju gdje zajedno sa starijom braćom, kapetanima duge plovidbe Augustom i Markom Oktavijanom Kozulićem razvija brodarsku djelatnost koja je do danas izrasla u jednu od najjačih svjetskih brodarskih kompanija „Gruppu Fratelli Cosulich“. Osim što se bave brodogradnjom, brodskim prijevozom, brodovlasništvom, brodskim menadžmentom, trgovinom brodskim gorivom te špediterstvom Grupa Fratelli Cosulich sa sjedištem u Genovi vlasnik je i agencije za jahte i krstarenja, putničke agencije te razvijaju i IT biznis. Ove godine slave 154 godine od osnutka.

MIOMIRISNI KOLOVOZ - SMOKVA, NEŠPULA, OLEANDAR

U miomirisnom kolovozu na otoku Lošinju okusite sve blagodati ljetne voćne carice – smokve, kako joj i priliči latinsko ime *Ficus carica*. Naberite slasne plodove smokve i nešpule te uz pomoć domaćih lošinjskih recepata sačuvajte bogatstvo sunca njihovih plodova za zimske dane i zasladite njima vlastiti božićni stol. Pospješite rad svog metabolizma i unesite energiju sunca jutarnjim obrokom od smokava, a kući kao suvenir ponesite smokvenac, liker ili pak džem od lošinjskih smokava. Dok šćete lošinjskim šetnicama uz raznobojne rascvjetane oleandre zavirite u dvorišta kapetanskih vila i osluhните uzbudljivu priču o pomorskoj bitki i pobjedi kapetana Petra Petrine nad opakim alžirskim gusarom. Nazdravite kapetanu u čast sokom od nešpula, tog drevnog i zaboravljenog voća koje najbolje utažuje ljetnu žeđ.

Jeste li znali?

- da postoji preko 600 vrsta smokava
- da je smokva simbol plodnosti i razmnožavanja, a njen list poznat kao čovjekov prvi „odjevni predmet“ iz biblijske priče o Adamu i Evi koji su se nakon grijeha sakrili u hladovinu stabla smokve
- da korijen i žile smokve mogu biti dugi i preko dvadeset metara
- da su svi dijelovi oleandra otrovni
- da se od drveta nešpule izrađuju najbolja ravnala

SMOKVA



SMOKVA U U MOJEM I TVOJEM VRTU

(lat. *Ficus carica*)

Pripada porodici dudova te ima pitomu i divlju podvrstu. Raste u mediteranskom podneblju kao samoniklo stablo na krševitim terenima između kamenja. Uspijeva na slabo hranjenom tlu, a pogoduje joj ljetna suša te blaga i kišna zima. Podnosi i hladnoću pa se uzgaja i na kontinentu u prisojnim područjima. Listovi su jednogodišnji, veliki, kožasti i hrapavi, zupčastih rubova, a odozdo dlakavi. Cvjetovi se razvijaju u zajedničkom mesnatom cvjetištu i tvore oblik kruške. Plod je sočan i sladak. Oplodnju vrše smokvine osice koje se nastanjuju u divljoj smokvi. Uzgojena smokva može narasti od 5 do 8 metara. Razmnožava se reznicama i sadnicama. Potječe iz Palestine i Sirije od kuda se preko Crnog mora prenijela u Grčku. Raste po cijelom svijetu.

Poznato je preko 600 sorti smokava, no najpoznatije su zelene, iznimno slatke tamnoplave i sivkaste. Cvjetovi se razvijaju kao šuplji, mesnati cvat kruškolikog oblika. Ovisno o sorti, mesnati dio može biti crven, ružičast ili bijel. Sorta petrovača sazrijeva krajem lipnja pa sve do kraja ljeta, a neke sorte tzv. zimice, dozrijevaju i u kasnu jesen.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Plod sadrži 78% vode, 1,4% bjelančevina, 0,4% masti, 19,6% ugljikohidrata, 1,7% celuloze, 16,2 % šećera od toga do 15% groždanog šećera, vitamin C, B1 i B2. Smokva je voće s najvišom razinom prirodnih šećera, pa je veliki izvor energije. Visoke koncentracije glukoze i fruktoze u smokvi su zdrava zamjena za bijeli šećer. Kao iznimno energetski stimulativnu namirnicu dobro ju je konzumirati ujutro za doručak uz žitarice, u sokovima ili s orašastim plodovima. Dobar je izvor kalija, minerala koji regulira krvni tlak, a samo pet smokvi na dan osigurava više od dvadeset posto preporučene dnevne količine vlakana. Zbog toga su smokve odlične za probavu te istovremeno potiču rad mozga, koncentraciju i pamćenje.

Zbog velike količine kalcija, smokve dobro djeluju na gustoću kostiju.

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE SMOKVE

Svježe i suhe smokve djeluju laksativno te su od davnina smatrane najprirodnijim sredstvom za probavne smetnje. Suha smokva djeluje ljekovito na cijeli gastrointestinalni trakt, posebno na rad želuca - kao digestiv, ublažava tegobe kod gastritisa, uravnotežuje bakterije u crijevnoj flori te upija višak želučane kiseline. Kompot od suhih smokava liječi povremene zatvore, a kuglice od smjese sušenih smokava mogu se uzimati ujutro i navečer za bolju probavu. Čaj od lista smokve dobar je za dijabetičare jer regulira razinu inzulina. Svježe i suhe smokve obiluju vlaknima koja snižavaju razinu kolesterola. Smokva ljekovito djeluje i na bronhije pojačavajući skupljanje sekreta, smiruje kašalj te ima antiseptičko djelovanje. U narodnoj medicini mliječnim sokom smokve liječe se bradavice i kožni lišajevi. Mliječni sok smokve stimulira probavu te odstranjuje parazite, a može potaknuti i izbacivanje bubrežnih kamenaca.

Kontraindikacije - moguća je alergija na mliječni sok i na list smokve.

GASTRONOMIJA

Zreli plod smokve jede se svjež, posebno je ukusan rashlađen. Zbog iznimne slatkoće smokve su idealne za spravljanje marmelada, džemova, kompota i kolača. Bogatstvo i velika količina ovih plodova čuva se kroz sušenje i izradu vjenčića kojima se dodaje lovorov list za aromu i zaštitu od nametnika. Od smokava se spravljaју ukusni likeri te lošinjski smokvenci ili smokvenjaci tako da se u suhe mljevene smokve doda sitno nasjeckani badem, domaća rakija, aromatični začini te se na kraju obloži smokvinim ili lovorovim listom.

Smokvenjak

Priprava: svježe zrele smokve raspoloviti i ostaviti sušiti na suncu. Prije no što su do kraja suhe, samljati ih te rukama izmijesiti masu. Dodati nasjeckane bademe, nekoliko kapi domaće rakije (smokovače, rogačice ili neke druge), staviti u kalupe (drvene ili keramičke) i sušiti na suncu. Kad su dovoljno suhi, kolutiće obložiti lovorom.

Kompot od smokava (za 4 obroka):

Sastojci: 500 g svježih smokava bjelica, 250 ml suhog bijelog vina, 100 g šećera, sok od ½ limuna, sok od 1 naranče

Priprava: ogulite smokve i narežite ih na pola po duljini. Ukuhajte tri minute vino, šećer, limunov i narančin sok. Ubacite smokve i kad provri kuhajte još dvije minute. Skloniti s vatre i pustiti da se ohladi. Poslužiti u zdjelicama uz dodatak tučenog slatkog vrhnja.

(recept Adriano Nikolić)

VAŽNO JE ZNATI

U nekim krajevima smokve se kod sušenja posipaju brašnom, no to je štetno jer se mogu razviti brašnene grinje koje su štetne za zdravlje.

Kao laksativ suha smokva idealna je u kombinaciji sa suhom šljivom.

Kod ujeda insekata i kukaca rabi se oblog od suhe smokve tako da se raspolovi i prisloni na mjesto uboda.

ZANIMLJIVOSTI

U staroj Grčkoj smokva je bila jedna od glavnih namirnica u prehrani, dok su je u Rimu smatrali svetim voćem. Stari Grci su izrazito poštovali smokve, pa su tako zakonom zabranili izvoz najkvalitetnijih vrsta, a rimska legenda kaže da se vučica, koja je hranila Romula i Rema, odmarala ispod smokvinog drveta.

O ljekovitosti smokve postoji zapisi još iz starog Egipta.

Simbol je plodnosti i razmnožavanja što simbolizira i biblijska priča o Adamu i Evi gdje je smokvin list bio njihov jedini odjevni predmet.

Na Lošinju je smokva i simbol dobrodošlice. Nudi se gostima uz rakiju, smokvenac je sastavni dio božićnog blagdanskih stola, a otočke pučke fešte nezamislive su bez rakije smokovače i suhih smokvinih vjenčića.

OLEANDAR

OLEANDAR U MOJEM I TVOJEM VRTU

(*Nerium oleander* L.)

Zimzelena brzorastući grm šiljastih kožnih listova koji rastu jedan nasuprot drugoga. Na kraju izboja su cvjetovi koji mogu biti jednostruki ili puni, te bijele, crvene, ružičaste, crvenoljubičaste, krem ili žute boje. Cvate od lipnja do rujna i potrebno mu je mnogo topline, vlage i sunca. U periodu vegetacije traži dosta vode, ukoliko je posađen u tegli treba svakodnevno zalijevanje.

Podnosi temperature do -9 stupnjeva Celzijusa, a sorta *Nerium oleander* „Little Red“ podnosi temperaturu i do -12. Može narasti i do 6 m visine ali se podrezivanjem skraćuje na željenu visinu. U stakleniku ili u kućnom uzgoju dobro raste u ilovastoj zemlji bogatoj kompostom s puno sunca i zraka. Za vrijeme rasta treba ga zalijevati umjereno i prihranjivati tekućim gnojivom jednom mjesečno. Zimi zalijevanje treba svesti na minimum. Najbolje se razmnožava reznicama u prvoj polovici kolovoza. Reznice pri bazi moraju biti malo odrvenjele i dužine 20 do 25 cm. Staviti ih u staklenku s vodom te držati na toplom i sjenovitom mjestu, a vodu redovito mijenjati. Za tri tjedna razvit će se korjenčići i tada mladicu možete posaditi u zemlju. Cvate od svibnja do rujna mirisnim cvjetovima. Dekorativan je, ali i otrovni grm. Svi dijelovi biljke su otrovni jer njen sok sadrži otrovne tvari – neerin i neriantin koji djeluju na srce te mogu izazvati infarkt. Porijeklom je iz sjevernog dijela Afrike.



VAŽNO JE ZNATI

Otrovna je biljka jer njen gorki mliječni sok sadrži razne otrovne tvari – neerin i neriantin koji djeluju na srce, te otrovni glikozid koji izaziva povraćanje. Može izazvati infarkt, alergijske reakcije i oštećenja kože. Zabilježeni su i slučajevi trovanja vodom u kojoj je držana grana oleandra, hranom kojoj je pri kuhanju dodan svježi oleandar, te trovanja dimom koji je nastao prilikom paljenja oleandrovih grana.

ZANIMLJIVOSTI

U narodu ga zovu leander ili lijander. *Nerion* na grčkom znači voda, vlaga, a s obzirom da oleandar bujnije raste duž riječnih obala i potrebno mu je puno vode, smatra se da je zbog toga dobio ovaj latinski naziv.

NEŠPULA



NEŠPULA U MOJEM I TVOJEM VRTU

NEŠPULA (lat. Eriobotrya japonica) Zovu je još i japanska nešpula ili nešpola. Pripada porodici Ružičnjača. Zimzelena voćka podrijetlom iz jugoistočne Kine. Uvezena je u Japan gdje se udomaćila i tamo se uzgaja više od tisuću godina. Rasprostranjena je po cijelom Mediteranu, Indiji i Južnoj Americi. Spada u suptropsko voće, ali podnosi temperaturu i do -10 °C. Dobro podnosi sušu, ali ne i jak sjeverni vjetar. Stablo naraste od 6 do 9 metara. Ima duge, tamnozeleno i ovalne naborane listove. Cvjetovi su bijeli, mirišljivi i zbijeni u grozdasti cvat. Imaju ugodan, sladak miris koji se može osjetiti s velike daljine. Plod je okrugao, žute do tamnosmeđe boje, mesnat i sočan s jednom do tri sluzave sjemenke. Okus je slatkokiseo bez mirisa. Plod je najslađi kada je mekan i potpuno žut. Cvate od listopada do prosinca. Raste u vrtovima kao uzgojeno drvo. Razmnožava se košticama ili reznicama.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Nešpula ima 43 kcl i dobro utažuje žeđ. Sadrži protein, ugljikohidrate, masti, šećer, pektin, vitamin A, C, B2 i kalcij. Beru se plod, list i cvijet. Od mladih listova se pripravlja čaj protiv kašlja, gripe i bronhitisa. Cvijet pomaže izbacivanju sekreta iz pluća a koristi se i u kozmetičkoj industriji.

Kontraindikacije – u većoj količini sjemenke nešpule mogu dovesti do zastoja respiratornog sustava.

LIEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE NEŠPULE

Plod nešpule koristi se za liječenje napetih stanja, sekreta u plućima, nagona za povraćanjem te kožnih tegoba. U narodnoj medicini koristi se za liječenje akni, za relaksiranje nervnog sistema i protiv crijevnih parazita. Sirup nešpule se u tradicionalnoj kineskoj medicini koristi za ublažavanje kašlja.

GASTRONOMIJA

Od plodova nešpula spravlja se marmelade, sokovi, sirupi, kompoti, likeri i želei. Često se koristi u pripremi voćnih salata, dok su mladi plodovi odlični za pite. Može se sušiti, konzervirati i stavljati u likere.

Kompot od nešpula:

Sastojci: 1 kg zrelih nešpula, 1 kg šećera, 5 dcl vode, 1 dcl konjaka, 1 limunova korica, 1 štapić cimeta

Priprava: nešpule obrisati, izvaditi košticu. Kuhati u vodi 5 minuta, izvaditi i procijediti. U 5 dcl vode usuti šećer, cimet i limunovu koricu i kuhati. Kad se šećer pročistio, uliti konjak i maknuti s vatre. Nešpule složiti u staklenke i preliti vrućim sirupom. Drugi dan sok odliti, prokuhati i ponovno preliti njime nešpule. Treći dan sok i nešpule zajedno prokuhati. Nakon toga nešpule složiti u staklenke, doliti sok i zatvoriti poklopcem.

(recept Adriano Nikolić)

Liker od nešpula

Sastojci: 1 kg svježih nešpula, 1 kg šećera, 1 l rakije lozovače
Svježe oprane nešpule odvojite od koštica i stavite u veliku staklenu bocu. Dodajte šećer i rakiju te sve promiješajte, dobro zatvorite i ostavite na tamnom mjestu. Povremeno promiješajte. Nakon 40 dana procijedite kroz cjedilo i čisti liker zatvorite u novoj boci.

ZANIMLJIVOSTI

Sjemenke se koriste kao surogat za kavu. U Europu je stigla pomorskim putevima iz Japana potkraj 17. stoljeća. Spominje se u drevnoj kineskoj književnosti u pjesmama Li Poa, dok se u portugalskoj literaturi spominje još prije velikih zemljopisnih otkrića.

VAŽNO JE ZNATI

Mušmula nije sinonim za nešpulu. Zbog sličnosti plodova nešpula i mušmula (*Mespilus germanica* L.) često se zamjenjuju. Ne uspijeva u krajevima gdje temperatura često pada ispod 0 °C. Plodove je najbolje jesti svježe.

KAPETANSKE VILE, OLEANDRI I NEŠPULE

Priča o lošinjskim kapetanima nezamisliva je bez oleandra, tog raskošnog, ali otrovnog grma predivnih cvjetova koji krasi svaku kapetansku vilu na otoku Lošinju. Najljepše primjerke rascvjetanih oleandra raznobojnih cvjetova naći ćete upravo u dvorištima kapetanskih kuća na Priku ili u uvali Čikat u čijoj se hladovini još mogu čuti priče o slavnim lošinjskim kapetanima.

OLEANDRI I LOŠINJSKE KAPETANSKE VILE

Staleške razlike u Malom Lošinju u 19. stoljeću, u vrijeme zlatnog doba lošinjskog pomorstva, mogle su se vidjeti po podjeli kuća u tri gradske zone. One su zapravo predstavljale različit način života. U prvoj, uz rivu, bile su kuće kapetana, trgovaca, vlasnika raznih trgovačkih poduzeća, općenito imućnijih građana. U tu zonu spadali su i vlasnici kuća na Čikatu, te svi viđeniji građani koji su se nazivali gospodom. Oni su živjeli od mora i trgovine te maslinika i koza koje su njihovi rođaci uzgajali izvan naselja. Drugu zonu činile su kuće obrtnika, pomoraca i ostalog pomoćnog osoblja koje je radilo za imućnije građane. Oni su također živjeli od mora, trgovine i maslinarstva, a gotovo sve obitelji imale su pokoju kozu, kokoši i barku za ribolov. U treću zonu spadali su oni koji su živjeli isključivo od zemljoradnje i uzgoja koza, eventualno pokoje ovce ili krave, te ribarstva. Reći nekome da je iz "treće zone" bila je uvreda, jer se uglavnom radilo o osobama koje se nisu spuštale do grada, koje se nisu "miješale" s ostalim stanovnicima.

Kvadrature kapetanskih vila bile su oko 500-600 kvadrata s balkonima i velikom okućnicom prepunom egzotičnog bilja kojeg su kapetani donosili s dalekih putovanja. U kućama je jedan od obaveznih predmeta bio klavir. S obzirom na ugled i bogatstvo koje su kapetani stjecali svojim mukotrpnim plovidbama zanimljivo je i specifično da su rijetke kapetanske obitelji imale poslugu. Razlog tome je što su kapetanske obitelji bile mnogobrojne i jako povezane. U jednoj obitelji čest je bio slučaj da svi sinovi krenu u pomorce, pa su njihove supruge međusobno jedne druge pomagale dok su im muževi bili na putovanjima. Na otoku se uvijek trebalo štedjeti pa je u vilama živjelo nekoliko braće sa svojim obiteljima. Tek je uoči I. svj. rata posluga postala stvar prestiža. Služinčad su bili domaći ljudi, malološinjani. Nerado se unajmljivalo ljude iz okolnih mjesta zbog povjerenja, bilo je važno poznavati osobu koju se unajmljivalo.

Kapetanske vile prepoznaju se po balkonima i stražnjim ili prednjim dvorištima iz kojih obavezno „strši“ višemetarska palma, raznobojni oleandri te stabla naranči i limuna.

Najljepše vile imala je kapetanska obitelj Tarabocchia. Jedna od 3000 metara kvadratnih nalazi se danas desno od osnovne škole, a druga na mjestu gdje je u bivšoj Jugoslaviji bila milicijska stanica. Kapetanska obitelj Jerolimić i najpoznatiji lošinjski brodograditelj Nikola Martinolić imali su najljepše vile na Čikatu.

LOŠINJSKI POMORCI HEROJI

U kolovozu se obilježava jedna od najslavnijih bitaka iz lošinjske pomorske povijesti. Kapetana Petra Petrinu (1706., Veli Lošinj – 1758., Scilly) i njegovu trgovačku navu „Grazia Divina“ napao je alžirski gusar Hadži Bekir 4. kolovoza 1752. Na putu iz Aleksandrije blizu obala Karamanije ispred turske obale gusari s 44 topa i 300 ljudi pokušali su opljačkati „Graziju Divinu“ i njenu posadu od samo 72 čovjeka i 15 topova. Iako su imali dvostruko manje ljudi i topova, nakon četiri dana borbe zahvaljujući spretnim pomorskim manevrima kapetana Petrine, uspjeli su otjerati gusare i pobjediti s neznatnim gubicima.

Za junačko djelo spašavanja ljudstva i bogatog tereta mletački dužd Francesco Loredan odlikovao je kapetana Petra Petrinu zlatnom medaljom i diplomom te imenovao vitezom Sv. Marka.

Pomorski časnik SILVIJE RAGUZIN

Ove godine obilježava se 150. godišnjica odlikovanja lošinjskog časnika Silvija Raguzina koji je 1861. godine primio zlatnu kolajnu za hrabro spašavanje austrijskog barka "Muggia" na putovanju iz Bahie u Hamburg. Posada i kapetan tog broda umrli su od žute groznice, no pomorski časnik Silvije Raguzin s još tri preživjela mornara uspio je doploviti s neoštećenim brodom i čitavim teretom u Hamburg nakon 97 dana plovidbe.

U kolovozu se obilježava i rođenje kapetana Michelea Domenica Hreljića (Mali Lošinj 12. 8. 1793. – 3. 1. 1836.) koji je poginuo u Egejskom moru u havariji brigantina "Navigatore Lussignano".

Najplodnija godina lošinjske brodogradnje - 1861.

Prije 140 godina u lošinjskim brodogradilištima izgrađeno je čak sedam brodova u kojima su prednjačili brodograditelji Nikola Martinolić i Giuseppe Sisto Cattarinich. Bilo je najviše barkova koji su i proslavili lošinjsku brodogradnju. Među najljepšim brodovima izdvajali su se „Nuova Zora“ te „Elios“, „Proserpina“ i „Peti dubrovački“ koji su imali preko tisuću tona nosivosti.

OSAMOSTALJENJE LOŠINJA

Mali i Veli Lošinj upravno su se osamostalili 24. kolovoza 1806. početkom francuske okupacije otoka. Uvijek u sjeni Osora koji je stoljećima upravljao južnim dijelom cresko-lošinjskog arhipelaga, otok Lošinj napokon je postao samostalna upravna cjelina. I to s pravom. Otok Lošinj tada je imao oko 1500 pomoraca, 300 većih brodova (140 nava i brigantina), sedam društava za osiguranje brodova, Pomorsku školu i brodogradilišta, a dičio se i jednom od najljepših jadranskih luka u Malom Lošinju. Međutim, francuska vladavina loše se odrazila na lošinjsko pomorstvo koje nazaduje zbog francuske kopnene blokade i engleskih represalija na moru. Lošinjski pomorci stoga se počinju baviti krijumčarenjem engleske robe svojim brzim brodovima. Vojne vlasti plijenile su lošinjske jedrenjake u vojne svrhe tako da lošinjski brodovlasnici sele s imovinom i brodovima u Veneciju, Trst i Rijeku.

NEŠPULE I OTOČKO ZDRAVLJE

Prve nešpule u europske mediteranske zemlje uvezene su brodovima iz Japana krajem 17. stoljeća. Lošinjski pomorci počeli su ploviti preko dalekih oceana u 18. stoljeću, tako da su prve nešpule na otok stigle u to doba i od tada se udomaćile u tradicionalnoj lošinjskoj prehrani. Doduše, trebalo je vremena da izrastu prve sadnice koje su se istovremeno donosile i sa Sredozemlja na venecijanskim trgovačkim brodovima kojima su zapovjedali lošinjski kapetani.

U vrijeme pomorskih ratova, mijenjanja političkih sistema, nesigurnosti i općenito teških uvjeta za život na otoku, Lošinjani su uvijek znali iskoristiti sve plodove koji su ih okruživali pa tako i slasne nešpule. U davna vremena na otoku nije bilo šećera, ni danas uobičajnih slatkih proizvoda, pa su kompoti i sirupi od slatkih nešpula bili najveće veselje za djecu. Prvi farmaceuti na otoku pomagali su domaćem stanovništvu svojim novim znanjima kako bi se iskorijenile česte bolesti zbog loših higijenskih životnih uvjeta, ponajviše djece. Sirup od nešpule bio je jedan od prvih prirodnih domaćih lijekova protiv kašlja koji se mogao nabaviti u ljekarnama Muškardin u Malom Lošinju i u Nerezinama.

MIOMIRISNI RUJAN - GROŽĐE, MATAR, ŽIŽULA

Ispratite ljeto i uživajte u prvim jesenskim plodovima na Lošinju, otoku vitalnosti. Čak 2600 sunčanih sati godišnje okusite u slasnim grozdovima s otoka Suska i kušajte vino autohtone sorte *trojiščine* iz Vinarije obitelji Cosulich čiji su preci bili slavni lošinjski pomorci. Dok šecete uz višegodišnja stabla žižula poslušajte priču o brigantinu „Commercio“, prvom lošinjskom jedrenjaku duge plovidbe i lošinjskoj Nautici, jednoj od najboljih pomorskih škola na Jadranu. Na stijenama uz more naberite aromatičan i sočan matar pun mineralnih soli koji blagotvorno djeluje na želudac i potiče mršavljenje. Od lošinjskih nona saznajte kako se kiseli matar da biste zimi i vlastiti stol obogatili ovom ljekovitom biljkom u kojoj su sakupljeni svi okusi mora. Zasadite se i slasnom marmeladom od žižula, a od slatkih bobica grožđa naučite napraviti piling za njegu tijela te osvježavajuću masku od soka grožđa.

Jeste li znali?

- da je matar izvrstan za mršavljenje te bogat mineralnim solima
- da su ukiseljeni matar lošinjski pomorci nosili na plovidbe kako bi izbjegli pojavu skorbuta
- da je pješčani otok Susak najbogatiji otok s vinogradima na čitavom cresko-lošinjskom arhipelagu
- da je ulje groždanih sjemenki odlično za njegu masne, mješovite i nečiste kože
- da su se u uglednu lošinjsku Pomorsku školu primali dječaci s 14 godina koji su prethodno morali imati dvije godine navigacijskog iskustva

GROŽĐE

GROŽĐE U MOJEM I TVOJEM VRTU

Vinova loza (*lat. Vitis vinifera*) biljka je iz porodice *Vitaceae*. Uz masline, žitarice i smokve najstarija je uzgojena kultura na otoku. Mnoge antičke amfore pronađene u podmorju cresko-lošinjskog arhipelaga svjedoče o bogatim trgovačkim pomorskim putevima, naročito onom kroz Osorski kanal, kojima se vino u amforama dopremalo iz Grčke prema sjeveru Jadrana. Vinova loza je biljka penjačica koja formira grm visok od 5 do 15 metara. Ovisno o vrsti, listovi su različitih oblika i raznih nijansi zelene boje. Zanimljivo je da cvatnja vinove loze traje samo četiri do pet dana. Plod je u obliku grozda, a bobice mogu biti tamnoplave do crne, blijedo žućkaste do crvene boje. Dozrijeva od kolovoza do listopada, ovisno o sorti i podneblju u kojem raste. Vinova loza uzgajala se još prije četiri tisuće godina. Prenesena je iz područja Kavkaza, Irana i Afganistana u Egipat a kasnije u Grčku i Italiju. Nakon otkrića Amerike prenesena je u Sjevernu i Južnu Ameriku. Danas se uzgaja na svim kontinentima, a može se naći čak i u najjužnijim dijelovima hladnog Sibira.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Grožđe je najslađe svježe i prerađeno u vino, no možemo ga sušiti u slasne grožđice, prerađivati u sokove te destilirati u vinski ocat. Zrelo grožđe sadrži 55 do 85 % vode, do 30% šećera (glukoze, fruktoze, manjih količina sahara), vinski i jabučnu kiselinu, bjelančevine, pektin, mineralne tvari (kalij, kalcij, fosfor, željezo), vitamine A, B1, B2 i C. Čak 80% svjetske proizvodnje grožđa prerađuje se u vino.

Vino je alkoholno piće, proizvod potpunog ili nepotpunog vrenja alkohola svježeg grožđa ili njegovog soka. Sadrži različite koncentracije alkohola (od 9 do 15 %) te mineralne sastojke, uglavnom soli natrija i magnezija. Vino sadrži oko 400 sastojaka, no njihova hranjiva vrijednost je prilično mala. Bogato je vitaminima grupe B, naročito B2 i nikotinske kiseline B3, a hranjiva vrijednost 1 litre vina je 600 do 700 kalorija. Kod slatkih vina može se kretati i do 1400 kalorija. Jedna čaša (130 g) vina sadrži prosječno 90 kalorija – kao jedan sendvič. Vinska kiselina slična je onoj koja se nalazi u želučanom soku te pomaže probavu bjelančevina. U umjerenim količinama pojačava apetit, izlučivanje žuči i mokraće (naročito bijelo vino).

GASTRONOMIJA

Skromni uvjeti života na otoku od njegovih stanovnika tražili su spretnost i ekonomičnost pa se tako i vinova loza koristila u svim svojim dijelovima. Dok se grožđe koristilo svježe za prehranu i preradu vina, za marmelade, džemove i sokove, stari isušeni trsovi stavljali su se za potpalu na ognjištima i za roštilj.

Listovi vinove loze služe i danas za omatanje riba (posebno su ukusni s trljom i ciplima), te za pripremu savitaka s povrćem, mesom i rižom. Listovi se mogu i konzervirati tako da se u njima uživa i zimi. U svibnju se izaberu mladi i veći listovi koji nisu prskani te se operu i posuše. Svaki list se posoli, raširi i na njega stavi drugi. Deset naslaganih listova savije se u palačinku i složi u staklenku. Na vrh se stave dva prutića loze i ulije bijelo vino. Tako pripremljene staklenke treba držati na zračnom i hladnom mjestu. Prije upotrebe listove uroniti pola sata u hladnu vodu da se ispere sol.

U lošinjskoj skupini otoka najpoznatiji po uzgoju vinove loze bio je otok Susak gdje se i danas uzgajaju autohtone sorte vinove loze od kojih se dobivaju odlična domaća vina: Susac, Sušćan crni, Trojiščina crvena i Krizol.

HLADNA KREMA SA SUŠĆANSKIM MUŠKATOM

Sastojci: 5 dag šećera, 70 ml bijelog muškata Cosulich, 70 ml vrhnja, 4 žumanjka

Priprava: U manjoj posudi pjenasto izmješati žutanjke sa šećerom. Staviti na veću posudu s kipućom vodom, uliti vino i miješati dok se ne udvostruči obujam smjese. Maknuti na posudu s hladnom vodom i miješati dok se ne ohladi. Pjenačicom istući vrhnje dok se ne zgusne i sjediniti s kremom od vina. Kremu staviti u zdjelice i držati u zamrzivaču 90 min.

(recept Adrijano Nikolić)

LIEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE GROŽĐA

Grožđe je dobar izvor hranjivih tvari bitnih za naše tijelo. Izvor je vitamina A, B, B6 i folne kiseline, sadrži minerale kalij, kalcij, fosfor, magnezij i željezo. Detoksificira i čisti organizam te potiče mršavljenje. Sadrži složene tvari, pterostilbene, koji smanjuju kolesterol i trigliceride. Grožđe je lužnato voće koje pomaže smanjenju kiselosti mokraćne kiseline i eliminaciji kiseline iz organizma čime potiče rad bubrega. Znanstvene studije pokazale su da sok od grožđa, crno vino i čaj od grožđica imaju jako antivirusno djelovanje osobito protiv poliovirusa i herpes simplex virusa. Svježe grožđe preporuča se u slučajevima zatvora, reumatizma, gihta i bolesti kože. Grožđe je brz izvor energije i popravlja krvnu sliku, stoga ne čudi da su ga oduvijek zvali 'nektar bogova'.

PRIRODNA KOZMETIKA OD GROŽĐA ZA ZDRAVLJE I LjepOTU

PILING OD GROŽĐA:

Dobro operite manji, neprskani grozd bijelog grožđa. Odvojite bobice od peteljke, zatim ih usitnite štapnim mikserom. Cijeli sadržaj procijedite kroz sterilnu gazu kako bi odvojili tekući od krutog dijela. „Meso“ grožđa pomiješajte sa žlicom palente i žličicom sitne morske soli a sok sačuvajte. Ako imate jako suhu kožu možete u cijelu smjesu dodati i malu žličicu djevičanskog maslinovog ulja. Dobro istrljajte tijelo od stopala prema srcu za vrijeme tuširanja i zatim dobro isperite. Ovakav piling osvježiće kožu, potaknuti cirkulaciju te ukloniti nečistoće i mrtve stanice. Piling koristite jednokratno, uvijek svježe pripremljen. Piling se koristi jednom mjesečno.

OSVJEŽAVAJUĆA MASKA OD SOKA GROŽĐA:

1 žličica svježeg soka od grožđa, 1 žlica rashlađenog sojinog vrhnja (za suhu kožu) ili

1 žlica rashlađenog jogurta (za masnu kožu), Pomiješajte sastojke i blazinicom nanesite na čisto lice. Lezite, zatvorite oči i uživajte 15-tak minuta, zatim isperite mlakom vodom. Ova maska se može koristiti i nekoliko puta tjedno.

MASKA OD GLINE SA SOKOM OD GROŽĐA I LAVANDOM

20 g zelene gline (cca 2 jušne žlice) pomiješajte sa sokom od grožđa u kremastu pastu, zatim dodajte 1 kapljicu eteričnog ulja lavande (sok prema potrebi možete razrijediti negaziranom vodom). Još jednom dobro promiješajte zatim masku nanesite na čisto lice i pričekajte da se osuši. Ovakva maska odlična je za čišćenje i njegu nečiste kože sklone miteserima. Maska se koristi jednom tjedno.

MIOMIRISNA EMULZIJA ZA NJEGU MASNE I MJEŠOVITE KOŽE

Zbog brzoupijajućeg svojstva i protuupalnog djelovanja, ulje groždanih sjemenki odlično je za njegu masne, mješovite (T- zone) i nečiste kože. Evo jednostavne recepture za izradu visokovrijedne emulzije za svakodnevno čišćenje i njegu kože.

Uzmite čistu spray bočicu od 50 ml. U bočicu ulijte 30 ml hladno prešanog, nerafiniranog ulja groždanih sjemenki. U ulje ukapajte 4 kapi lavande prave i 1 kap smilja, zatim do vrha bočice (20 ml) dodajte hidrolat lavande. Ako nemate hidrolat, dodajte destiliranu vodu.

Emulziju koristite navečer za čišćenje kože (kao mlijeko za čišćenje) a ujutro kao dnevnu njegu (nekoliko kapljica utapkajte na čisto lice). Svaki put prije korištenja, dobro protresite bočicu kako bi se sastojci povezali. Emulziju čuvajte u hladnjaku i potrošite u roku 2 mjeseca.

(Anamarija Pažin-Morović, aromaterapeut)

VAŽNO JE ZNATI

Ne preporuča se piti vino kao aperitiv. Na prazan želudac loše djeluje na jetru jer ona sadrži enzim koji ga pretvara u octenu kiselinu, tvar koju organizam koristi na isti način kao i šećere. Tako izaziva osjećaj gladi.

ZANIMLJIVOSTI

U Hrvatskoj postoji oko 130 autohtonih sorti vinove loze. Ona se uzgajala na ovim prostorima još u vrijeme starosjedioca. Dolaskom Grka razvija se kultivirano vinogradarstvo koje dalje razvijaju stari Hrvati. Za vrijeme kneza Mutimira postojao je peharnik ili vinotoča, dvorski časnik zadužen za čuvanje i točenje vina. Površina sa nasadima vinove loze na područjima koje obuhvaća današnja Hrvatska, 1888. godine bila je 172.000 hektara, tri puta više nego danas.

Da se vinova loza zbog važnosti svog uzgoja u Hrvatskoj nalazi na pozadini kovanice od 2 lipe.

MATAR



MATAR U MOJEM I TVOJEM VRTU

Matar (*Crithmum maritimum L.*) naziva se još motar, morski petrovac, morski kopar, šćulac, petrovo zelje. Raste uz obalu i na otocima u velikim skupinama polugrmova na stijenama uz more, u kamenu, zidovima, suhozidovima i na krovovima zapuštenih kuća. Višegodišnja je zeljasta biljka visine do 50 cm. Ima glatku razgranatu zeleno žućkastu stabljiku koja se rascvate u štitasti cvat sa žućkasto zelenim sitnim cvjetovima. Listovi su sočni i sjajni, svjetlo zeleni do tamnozeleni, usko kopljasti i mesnati, rasporeni u parne grančice. Cvate od travnja do kolovoza.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Jakog je aromatičnog, osvježavajućeg i slanog okusa. Listovi su slankasto ljuto-slatki. Aromatičan miris potječe od eteričnog ulja čiji je glavni sastojak dilapiol. Matar je ljekovita biljka koja sadrži karotin, vitamin C, morske soli, aminokiseline, kumarine, flavonide i eterično ulje. Listovi se konzerviraju u octu, a iz sjemena se dobiva ulje. Listovi se beru u proljeće prije cvatnje i suše na toplom i zračnom mjestu. Sjeme se bere u rujnu i listopadu tako da se naprave snopovi koji se zavežu i obješeni suše na toplom, tamnom i zračnom mjestu.

GASTRONOMIJA

Matar se koristi kao začim, ukiseljen, usoljen ili osušen za umake, sirov ili prokuhan za juhe, variva ili salate te kuhan u šećeru kao desert. Ukiseljen ili usoljen matar simbol je lošinjske otočke kuhinje. Neki su ga nekada tako spremale jer se zbog svog aromatičnog okusa izvrsno uklapao u mnoga jela, a zbog bogatstva vitamina C bio je i prirodna zaštita imunskog sustava. Na Lošinju ga ima u izobilju, a svojim aromatičnim i svježim okusom koji podsjeća pomalo na mrkvu, obogatit će i najjednostavnija jela kao na primjer pečena jaja na maslinovom ulju s dodatkom lošinjskog ovčjeg sira. Matar sve više izlazi iz zaborava te se danas maštovito koristi i kao dodatak suhim keksima ili pak kao začim slanim štapićima od prhkog tijesta. Listovi se beru svježi, kuhaju i kisele s malo vinskog octa te poslužuju kao salata ili dodatak uz tjesteninu, rižota ili meso. Listovi matara ukusni su dodatak salatama sa raznim proljetnim samoniklim jestivim biljem. Od svježih usitnjenih listova s dodatkom maslaca može se napraviti i umak, a suhi usitnjeni listovi koriste se za čaj.

UKISELJENI MATAR

Pola kilograma svježih listova matara kratko prokuhati u litri vode začinjene s 1 dcl vinskog octa i jednom velikom žlicom krupne morske soli. Listove složiti položene u staklenku, preliti vodom u kojoj smo ih kuhali te zatvoriti poklopcem. Nakon otvaranja staklenku držati u hladnjaku.

ROLICE OD BLITVE S MATAROM (za 4 osobe)

Sastojci: 30 dag listova matara, 20 mladih listova blitve, 12 dag riže, 1 češanj češnjaka, 50 ml maslinovog ulja, 2 slana fileta incuna, 3 dag kapara, 40 dag svježih rajčica, 5 dag krušnih mrvica, 4 dag ribanog sira, 10 dag mladog ovčjeg sira, sol, papar.

Priprava: Oprati listove blitve i preliti kipućom vodom. Izvaditi, naglo ohladiti, ocijediti i posušiti. Očistiti listove, oprati i kuhati u malo slane vode, ocijediti i sitno nasjeckati. Rižu kuhati 15 min u dosta slane vode i ocijediti. Kapare oprati od soli te sitno nasjeckati sa češnjakom i slanim filetima. Nasjeckanoj smjesi dodati rižu, matar i ribani sir te začiniti i promiješati. Na listove blitve složiti nadjev i umotati u rollice. Svježe rajčice oprati i narezati na kockice. Pola rajčica raspodjeliti na dno dublje zdjele, posložiti rollice, posipati mrvicama i preostalom rajčicom, a ovčji sir narezati na tanke odreske posložiti na vrh i staviti zapeći 10 min u zagrijanu pećnicu na 200 stupnjeva C. Rollice poslužiti tople.

(recept Adrijano Nikolić)

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE MATARA

U narodnoj medicini matar se koristi za liječenje problema mjehura i bubrega, za detoksikaciju organizma i čišćenja krvi, kod tegoba sa slabim radom želuca i za mršavljenje. Sjeme izaziva jače izlučivanje mokraćne tekućine liječi tegobe s crijevima, nadutost i vjetrove. Od sjemenki se kuha čaj koji otklanja ove tegobe. Ulje iz sjemena matara uzima se kod slabog rada želuca i slabog apetita.

KONTRAINDIKACIJE: ni u kojem obliku ne smije se uzimati tokom trudnoće.

VAŽNO JE ZNATI

Jak okus i miris svježeg matara može se ublažiti tako da se listovi posuše prije pripreme ili malo namoče u octu. Dobro ga je ubrati i osušiti tri do pet dana prije uporabe jer postupkom sušenja ishlapi eterično ulje.

ZANIMLJIVOSTI

Matar se spominje i u grčkoj mitologiji. U mitu o Tezeju božica Heketa priprema mu jelo od matara. U Italiji ga nazivaju biljkom Sv. Petra jer mu listovi postaju zreli za branje oko blagdana Sv. Petra i Pavla 29. lipnja. W. Shakespeare spominje matar u drami „Kralj Lear“ gdje piše: „Obješeni matar omraženo je mjesto trgovine.“

ŽIŽULA



ŽIŽULA U MOJEM I TVOJEM VRTU

ŽIŽULA (*lat. Zizyphus jujuba*) Poznata je i pod nazivom Kineska datulja ili čičimak. Višegodišnja je biljka koja raste kao drvo-grm i naraste od dva do pet metara. Ima duguljaste jajolike i asimetrične listove. Bogata je malim žutim cvjetovima. Plod je duguljast i koštuničav. Mladi plodovi su zeleni, a zreli crvenkastosmeđe do tamnosmeđe boje. Grane su viseće i povijene obrasle oštrim trnjem. Ugodna je mirisa, a okus joj je slatkasto brašnast. List se bere prije cvatnje a plod kad dozrije u rujnu i listopadu čim se površina nabora i meso omekša. Cvate od travnja do svibnja. Svojim dekorativnim izgledom lijep je ukras svakog mediteranskog vrta. Potječe iz Sirije te se proširila po istočnoj Aziji i sve do Mediterana, Amerike i Novog Zelanda.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Žižula je bogata vitaminom C. Sadrži šećer, pektin, tanin, aktivne bioflavonoide, vinske i jabučne kiseline, fosfor, kalcij i željezo.

GASTRONOMIJA

Plodovi se koriste svježi ili sušeni. Od svježih plodova žižule mogu se spravljeti marmelade, sokovi i rakija.

LIEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE ŽIŽULE

Na otocima se u pučkoj medicini žižula koristila za liječenje visokog krvnog tlaka, želučanih i crijevnih tegoba, raznih upalnih stanja i svraba kože. Za olakšavanje tegoba kod želučanih grčeva i bolova u želucu dovoljno je ubrati i pojesti 2-3 ploda žižule. Za vrlo kratko vrijeme prestati će bolovi i grčevi u trbuhu. Listovi žižule dobri su i za liječenje gubitka kose, a suhi plodovi i sjeme za umirenje, protiv depresije i nesanice.

KONTRAINDIKACIJE: nisu poznate

VAŽNO JE ZNATI

Prilikom konzumacije zrele žižule treba biti oprezan jer su duguljaste koštice s obje strane oštre i šiljaste. Žižula ne uspijeva na područjima gdje je teško i nepropusno tlo koje zadržava vodu. Stablo žižule donosi plod već u trećoj godini nakon sadnje. Može se oblikovati u grm ili stablo. Obrezivanje nije potrebno. Odstranjuju se samo suhe grane ili one koje previše izrastaju iz krošnje.

ZANIMLJIVOSTI

U razdoblju mirovanja drvo žižule podnosi temperaturu i do -25°C. Osim u primorskoj raste i u kontinentalnoj klimi. U ljetnom razdoblju otporna je na sušu i ne treba je prskati protiv bolesti.

MIOMIRISNI RUJAN I LOŠINJSKI KAPETANI

VINO NA JEDRENJACIMA

Vinova loza, vino i otoci oduvijek su bili neraskidivo povezani. Plovidba na starim jedrenjacima bila je nezamisliva bez velikih zaliha vina koje je pomorce grijalo u najhladnijim burama i neverama. S druge strane, hektolitri bačava s božanskim nektarom bili su glavni proizvod za pomorsku trgovinu. No, često je previše popijenog vina u teškim vremenima bilo uzrok svađa i tuča na brodu. Stoga su kapetani morali dobro paziti da ključ od spremišta za hranu bude uvijek u sigurnim rukama dispensira koji je bio odgovoran da ne dođe do krađe vina.

U brodskoj kuhinji vinski ocat koristio se za pripremu salse od pomidora u koju se dodavalo meso iz bušte, luk, palenta i ukiseljeni matara. Vinski ocat najviše se koristio za konzerviranje **zaladie** – riblje želatine, delikatese koju su jako cijenili venecijanski gurmani pa se na veliko u barilama izvozila za mletačko plemstvo. Pomorci su kod kuće često pripremali sušenu hobotnicu i grunj (ugor) na salatu koje su natapali vinskim octom sa Suska.

Na prvim preookeanskim jedrenjacima obavezno su se prevozile i žive životinje (svinje, kokoši) koje su se jele za vrijeme putovanja. Posebno popularne bile su svinjske kobasice sa suhim grožđicama (cibibama) od mesa uzgojenog na brodu.

Lošinjski pomorci su na duga putovanja uvijek nosili i ukiseljeni matar koji je uz kiseli kupus bio najveći izvor vitamina C i sprečavao pojavu skorbuta. Danas u restoranu „Klub kapetana“ u Malom Lošinju koji njeguje tradiciju lošinjskih kapetana, možete kušati špagete „Contessa Hilda“ u lošinjskom maslinovom ulju s matarom ili primorski brodet kapetana Antona Botterina – miješanu ribu s palentom, lošinjskim začinima i matarom.

COSULICHI, VINO I JEDRENJACI

Otok Lošinj bio je škrt vinovom lozom pa se snabdjevao plemenitom kapljicom ponajviše s otoka Suska gdje se vinova loza uzgajala i za izvoz. Neke autohtone sorte zadržale su se i do danas, a najpoznatija je *trojšćina*. U konobi Vinarije Cosulich u Gornjem selu još i danas možete čuti priče o bogatoj povijesti njihovih predaka koji su pripadali lozi najuspješnije kapetanske i brodograditeljske obitelji potekle od Marka Kozulića (1776. – 1824.) zvanog Grubeša. Naselje Donje selo na Susku razvilo se krajem 19. stoljeća zahvaljujući trgovini vino.

6. RUJAN – NAJVEĆI DANI LOŠINJSKOG POMORSTVA

Prije 212 godina, 6. rujna 1799. u škveru u Rovenskoj, porinut je brigantin „Commercio“, prvi brod duge plovidbe izgrađen na otoku Lošinju. Imao je 300 tona nosivosti, a izgrađen je po narudžbi osmorice građana koji su osnovali zajedničko društvo. Prvi zapovjednik bio je slavni kapetan Petar Ragusin iz slavne velološinjske kapetanske obitelji Ragužinić. Na žalost, ne zna se tko je bio brodograditelj, no zna se da je „Commercio“ bio prvi brod takve veličine sagrađen na kvarnerskim otocima. 6. rujna 1834. godine kapetan Petar Jakov Leva iz Velog Lošinja doplovio je u čileansku luku Valparaiso brigantinom „Fernando V Re d’Ungheria“ kao prvi zapovjednik istočnog Jadrana koji je jedrenjakom oplovio zloglasni rt Horn.

OSNIVANJE LOŠINJSKE POMORSKE ŠKOLE

Krajem 18. stoljeća kapetanove osobne kvalitete, iskustvo i utjecaj više nisu bili dovoljni za uspješno zapovijedanje jedrenjacima. Kapetan je sada morao poznavati astronomska izračunavanja za duge preookeanske plovidbe, a stari kapetani koji su odlazili u mirovini i bili bogati iskustvom svesrdno su pomagali svojim mlađim kolegama pripremajući ih za kapetanske ispite. Udruženo iskustvo, nova teorijska znanja i potreba za obrazovanjem predvođeni najučtenijim ljudima s otoka, stvorili su na Lošinju jednu od najstarijih i najkvalitetnijih pomorskih škola na istočnom Jadranu.

Veliku zaslugu u razvoju lošinjskog pomorstva imao je liječnik i općinski načelnik Bernardo Capponi koji je zajedno s braćom svećenicima Ivanom i Stjepanom Vidulićem 1794. godine osnovao društvo „Società Istitutrice delle Scuole Pie di Lussinpiccolo“ koje je pomagalo škole te školovanje učitelja i pomoraca.

10. rujna 1794. objavljen je statut Društva za osnivanje škola. Na temelju tog statuta 1804. godine u Malom Lošinju osnovana je prva privatna Pomorska škola, a ravnatelj je bio Stjepan Vidulić, kasnije malološinjski dekan. Osnovne tečajeve vodio je don Ivan, a nautičku sekciju don Stjepan. S vremenom proširili su gimnazijski odjel s latinskim, lijepom književnosti, francuskim i logikom, kako bi budući kapetani dobili široku kulturnu naobrazbu.

Škola se održala do 1855. kada je 17. siječnja osnovana državna javna Pomorska škola, popularno zvana Nautika. Bila je ponos otoka u kojoj su se školovali najbolji lošinjski kapetani. Koliko je škola bila kvalitetna govori i to da su uvjeti za upis bili vrlo rigorozni za ono vrijeme. Naime, primali su se isključivo dječaci s navršениh 14 godina koji su morali odlično vladati znanjem iz matematike, imati dvije godine navigacijskog iskustva te poznavati talijanski jezik. U prvoj godini bilo je upisano čak 42 polaznika, ali je školu završilo samo 13.

MARKO MARTINOLIĆ – BRODOGRADITELJSKI PONOS LOŠINJA

Marko Martinolić, osnivač prvog velikog brodogradilišta u Malom Lošinju rođen je 30. rujna 1804. godine. Otac je najuspješnijeg lošinjskog brodograditelja u povijesti Nikole Martinolića. Marko Martinolić bio je vođa tesara u tada jedinom škveru na otoku - Primo squero (ili Škverić) - vlasnika Siksta Katarinića. Kad je Nikoli bilo 12 godina otac ga je uzeo sa sobom u škver da se školuje za mištra. Šest godina kasnije postao je pravi meštar i radio od jutra do mraka. U međuvremenu 1850. godine Marko Martinolić s velikim iskustvom osniva i otvara vlastiti škver, a sin mu se pridružuje nakon povratka s broda. Uz iskusnog učitelja Baldinija i stečenog znanja i iskustva s plovidbi, Nikola s 20 godini počinje profesionalno raditi u škveru svog oca.

Rat između Turske i Rusije doveo je do procvata trgovine u Crnom moru pa su lošinjski kapetani zarađivali vreće novaca koje su donosili protima. To je trajalo tri godine. Nikola je počeo voditi poslove svog oca i proizvoditi brodove s dva i tri jarbola te sve većom tonažom, preko 500 tona. Nakon Krimskog rata Marko Martinolić upada u dugove jer nije mogao ispunjavati obveze prema komitentima i dobavljačima. Uza sve to nije imao ni trgovačkog duha niti je bio administrativno pripremljen. Jedan brodar podvalio mu je oko izgradnje broda "Urania" i izbila je svađa koja je završila u novinama i na sudu. Sud mu je zaplijenio škver, opremu i kuću. Brod je na kraju ipak porinut, a naručitelj je odustao da prota pošalje u zatvor.

U kasnim 50-tim godinama pri kraju karijere i moralno slomljen, Marko Martinolić prepušta posao sinu Nikoli.

ANTIGOVA POBJEDA NAD GUSARIMA

Velološinjski kapetan Antun Budinić Antigo (18. 3. 1714., Veli Lošinj – 5. 11. 1791., Veli Lošinj) proslavio se 15. rujna 1757. godine pobjedom nad gusarima kod otoka Zakynthosa u Jonskom moru. Iskusni kapetan za vladu je prevezio oružje, oruđe i hranu iz Venecije za Krk pulakom "Madonna dello scalpello e S. Antonio di Padova" u pratnji još jednog mletačkog broda. U Jonskom moru u vodama otoka Zakynthosa upao je u okršaj s dva gusarska broda koji su se nakon šest sati borbe, gubitka posade i velikih oštećenja povukli.

MIOMIRISNI LISTOPAD - MIRTA, PLANIKA, ŠIPAK (NAR)

Najljepše boje otoka vitalnosti doživite u miomirisnom listopadu kada zamiriše plavičasta mirta, a crveno-žute bobice planike prošaraju svojim sunčevim bojama krošnje diljem otoka. I dok na kopnu pada lišće, na otoku Lošinju sve se šareni od plodova planike, mirte i crvenog nara koji će vas opskrbiti vitaminom C za zimu. Otkrijte zašto je mirta miris ljubavi i kako se njeno eterično ulje koristi u prirodnoj kozmetici za masnu kožu. Planika će vas oduševiti svojim egzotičnim plodovima ali i medonosnim cvijetom koji cvate u isto vrijeme kada dozrijevaju plodovi. Kupite liker i marmeralde od mirte i maginje te kako se ulje od sjemenki nara koristi u tretmanima protiv bora i starenja kože. Prošećite duhovno-energetskom antistresnom šetnicom Sv. Gaudencija na Osoršćici gdje ćete pronaći svo ovo bilje, a u podnožju u selu Halmac kraj kaštela saznajte legendu o lošinjskom kapetanu i plemiću Klanu Draži. U listopadu se na otoku Lošinju obilježava i godišnjica rođenja najslavnijeg lošinjskog jedriličara i olimpijskog pobjednika Agostina Straulina.

Jeste li znali?

- da se na otoku Lošinju nekoć od osušenih bobica mirte mljelo brašno za pečenje kruha
- da se tanin iz nara koristi u sredstvima za osobnu higijenu, prije svega šamponima za bolje fiksiranje boje na kosi
- da ime planike dolazi od latinskog izraza „jedem samo jedan“
- da cvjetovi planike cvatu istovremeno kada dozrijevaju njeni crvenkastonarančasti plodovi

MIRTA

MIRTA U MOJEM I TVOJEM VRTU

MIRTA (lat. *Myrtus communis* L.), mrča. Na lošinjsko-creskom arhipelagu zovu je još i murtić.

Samonikli trajni zimzeleni grm može narasti do 5 m visine. Krase ga mnogobrojni bijeli cvjetovi puni prašnika koji cvatu u travnju i svibnju. Na Lošinju se često mogu vidjeti cvjetovi i koncem listopada kada dozrijevaju prve tamnoplave bobice. Grane su ravne s gustim nasuprotnim ovalnim listovima na vrhu zašiljenima. Raste po toplim i sunčanim obalnim područjima i u parkovima uz more. Osjetljiva je na hladnoću i ne podnosi niske temperature. Beru se cvijet, plod i list koji je koristi za čajeve. Plavo-crni plodovi dozrijevaju krajem listopada i u studenom, ugodna su i aromatičnog mirisa te slatkasto – trpkog okusa. Domovina mirte je Indija od kuda se preko Egipta i Grčke raširila po Sredozemlju i Europi.



NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Mirta je samonikla biljka jestivih plodova koji dozrijevaju u jesen kada nema zeljastih biljaka. Kao planika i šipak prerađena u sok, kompot ili marmeladu, predstavlja energetska rezervu za zimu. Bogata je ugljikohidratima te ima visoku energetska vrijednost. Zbog toga se često u vremenima oskudice na otoku koristila sušena i samljevena kao nadomjestak za krušarice te se s malo kukuruza mijesila u tijesto za kruh. Mirta je jedan od osnovnih otočkih začina. Bogata je eteričnim uljima, limunskom i jabučnom kiselinom, šećerom, smolama i trjeslovinama. Sadrži 66,32 % vode, 1,35% bjelančevina, 24,65% ugljikohidrata te 0,40% masti.

GASTRONOMIJA

Bobice mirte beru se kada postanu tamnoplave i mesnate. Mogu se jesti svježe, a osušene su odličan začini za svinjetinu i janjetinu. Konzerviraju se u morskoj soli te su takve ukusan dodatak biftecima i tjesteninima. Bobice služe i za aromatiziranje octa i za spravljanje aromatičnog želea. Od bobica se spravljaју ukusni liker, marmelade, sirupi, mirisni namazi, čajevi te rakija od lozovače kojoj mirta daje poseban aromatičan miris i boju. Od fermentiranih bobica mirte proizvodi se alkoholno piće.

Grančice mirte upotrebljavaju se da bi se poboljšao okus pečenja, gustih juha, pirjanih jela od pernate divljači, a u otočkim selima snopovi grančica mirte koristili su se za čišćenje krušnih peći koje bi tako poprimale aromatičan miris. Grančice se mogu staviti i u drvo za roštilj čime meso ili riba dobivaju posebno fin miris.

USOLJENA MIRTA

Bobice mirte oprati. Na dno staklenke staviti krupnu morsku sol i na nju posložiti bobice. Tijekom slaganja staviti još dva sloja soli te na kraju vrh prekriti završnim slojem soli i zatvoriti. Držati na sobnoj temperaturi, a nakon otvaranja u hladnjaku. Prije jela isprati višak soli.

TJESTENINA S MIRTOM, ORIGANOM I VLASCEM

Tjestenina se skuha u slanoj vodi, ocijedi i ispere hladnom vodom. Doda se sol, papar, sjeckani origano, vlasac te izdrobljeni plodovi svježe ili usoljene mirte koja se prethodno isprala od soli. Posipati ribanim sirom i lagano zagrijati. Poslužiti uz tanko narezani pršut.

LIKER OD MIRTE

Sastojci: 50 dag zrelih bobica mirte, 1 l alkohola (90%), 40 dcl vode, 40 dag šećera ili 50 dag meda.

Priprava: Plodove mirte oprati u vodi. U tamnu staklenku uliti alkohol, staviti plodove i ostaviti u tekućini 30 dana. Plodovima dodati alkohol toliko da ih prekrije. Ocijediti tekućinu kroz sito, a plodove lagano pritiskati kako bi izašao sok. Procijediti kroz gustu gazu ili platneni ubrus. Kuhati tri minute vodu i šećer te ohladiti. Sirup dodati s alkoholom, uliti u boce i začepiti.

(recept Adrijano Nikolić)

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE MIRTE

Na otoku je mirta bila tisućljetni lijek i začim. Ulje mirte se rabi u pučkoj medicini za bolesti crijeva i mjehura, protiv kašlja i bornhitisa te protiv hemeroida. Kako plodovi sadrže mnogo tanina koriste se za liječenje tegoba sa zubnim mesom, sluznicom usta, grla i jezika tako da ih se žvače i zatim ispljune.

KONTRAINDIKACIJE: osobe s akutnim komplikacijama želuca, jetre, bubrega i žući ne smiju uzimati mirtu ni u kojem obliku.

ETERIČNO ULJE MIRTE ZA ZDRAVLJE I LJEPOTU

Destilacijom mladog lišća i grančica dobiva se eterično ulje koje se primjenjuje u aromaterapiji.

Eterično ulje mirte koristi se protiv virusnih oboljenja, upala, plućnih i krvnih bolesti, pojačava imunitet, koristi se u kupkama i za inhalaciju, u masažama te za bolju vlažnost i elastičnost kože. U aromaterapiji su najpoznatija dva kemotipa eteričnog ulja mirte.

Eterično ulje mirta **kemotip cineol** (*Myrtus communis*) koje djeluje regenerativno i antialergijski. Regulira proizvodnju sebuma pa se zato koristi za njegu masne i umorne kože. Stimulira rad štitnjače i jajnika, dobro djeluje na rad prostate, stimulira funkcije kože, lagano umiruje i odlično je za dječje dišne infekcije. Ublažava kronični kašalj pušača. Primjenjuje se kod bronhitisa, sinusitisa i nesаница. Vrlo je učinkovit kao antiseptik prostora.

Eterično ulje mirta **kemotip mirtenil acetat** odličan je venotonik i limfotonik pa se koristi kao sastojak preparata za tretiranje proširenih i upaljenih vena, protiv celulita i hemeroida.

Eterično ulje kemotip cineol koristi se kod smanjenog rada štitnjače tj. hipotireoze.

Eterično ulje mirte u baznom ulju koristi se za masažu lica za uklanjanje podočnjaka. U baznom ulju suncokreta dobivamo izvrsno masažno ulje za masiranje prsa kod povišene temperature, noćnog i kroničnog kašlja, astme i bronhitisa.

KONTRAINDIKACIJE: eterično ulje mirte kemotip cineol ne treba koristiti kod osoba s pojačanim radom štitnjače (hipertireozom)

HIDROLAT MIRTE koristi se kod nadraženih i upaljenih očiju te kod konjuktivitisa na način da se blazinice natope hidrolatom i prislone na oba oka. Hidrolat se koristi za umivanje i ispiranje no ne smijemo ga prskati u oči.

PARNA INHALACIJA ZA BEBE:

Ukoliko je beba prehladna i ima začepljen nos u vodu za kupanje bebe dodajte:

1 žličicu maslinovog ulja u kojoj ste otopili 2 kapi eteričnog ulja mirta kemotip cineol. Isparavanje eteričnog ulja otvorit će dišne puteve i osloboditi disanje a maslinovo ulje će negovati kožu bebe. Parna inhalacija zabranjena je astmatičarima!!!

MASKA ZA LICE ZA MASNU I NEČISTU KOŽU:

20 g zelene gline pomiješajte s destiliranom vodom.

Kad dobijete gustu pastu, ukapajte 2 kapljice eteričnog ulja mirte cineol i još jednom dobro promiješajte. Nanesite tanki sloj paste na lice, osim na područje oko očiju i usana.

Nakon 10ak minuta dobro isperite vodom, najbolje tušem.

TONIK ZA NJEGU MASNE KOŽE:

50 ml hidrolata mirte cineol

50 ml hidrolata lavande

1 žličica gela crvenih algi (po želji, može i ne mora)

Pomiješajte sastojke i spremite u spray bočicu, koristite umjesto uobičajenog tonika.

ULJE ZA TRETIRANJE PROŠIRENIH VENA:

100 ml kantariona (macerata gospine trave u maslinovom ulju)

30 kapi eteričnog ulja tršlje

30 kapi eteričnog ulja mirta kemotip mirtenil acetat

20 kapi eteričnog ulja ružmarin kemotip 1,8 cineol

20 kapi eteričnog ulja čempresa

30 kapi eteričnog ulja usplođa limuna

Tanko nanosite sloj mješavine na ugrožena područja. Zbog fotosenzibilnog djelovanja limuna i gospine trave, nemojte se mazati mješavinom neposredno prije sunčanja.

NAPOMENA: gore navedene recepture nisu zamjena medicinskom liječenju i navode se kao preporuka za održavanje zdravlja i dobrog stanja.

VAŽNO JE ZNATI

Ako se želi ubrati cijela grančica mirte, treba je otrgnuti u zglobu izdanka. Na taj način grmu mirte se omogućuje da se podmladi novim mladicama.

ZANIMLJIVOSTI

Mirta simbolizira ljubav, ljepotu, mir i čistoću. Antički narodi osobito su ju cijenili i za njih je bila sveta biljka kao i lovor.

U grčkoj mitologiji posvećena je Afroditi, a u rimskoj Veneri. Božica Venera nosi vijenac od mirte koji je stavila nakon što je od Parisa dobila jabuku kao potvrdu da je upravo ona najljepša. U kršćanskoj se simbolici odnosi na pogane koji su se obratili Kristu.

PLANIKA



PLANIKA U MOJEM I TVOJEM VRTU

PLANIKA (lat. *Arbutus unedo* L.), maginja, magunja, jagodičnica, jagodnjak. Zimzeleno malo drvo ili grm koje može narasti do 10 metara visine. Zelenkasto-bijelo-ružičasti cvjetovi razvijaju se u bogatim i lijepim grozdastim cvatovima. Plodovi su jagodičasti narančastocrveni i okrugli. Višesjemene bobice slatkastog su okusa, u unutrašnjosti brašnjave, na površini gusto prekrivene bradavicama. Površina im je 'naježena' s mnoštvom sitnih, kratkih izraslina. Mogu se jesti sirove kad potpuno pocrvene i omekšaju. Otočani plodove nazivaju maginje. Dozrijevaju u listopadu kada počinju mijenjati boju iz zelene u žutu, narančastu i žarko crvenu kada su zrele za branje. Taj se proces odvija postupno, tako da se plodovi počinju bojiti u različito vrijeme. U isto vrijeme postupno počinje i cvat, pa se iz bijelih grozdova razvijaju cvjetovi koji su naročito zanimljivi pčelama jer u to doba nema cvijeća koje daje med. Planika potječe iz Perzije i najbolje uspijeva na vapnenastom tlu na području uz jadransku obalu na mjestima izloženim suncu. Uspijeva i u djelomično kiselim ili šumskim tlima, s puno lišća i humusa. Vrlo dobro podnosi sušu i nije potrebno prskanje. Stoga je pogodna kao ukrasna i kao voćna biljka.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Maginje su dobar izvor vitamina C, pektina, voćnog šećera i jabučne kiseline. Imaju slatkast okus. Plod je iznutra brašnast i sadrži oko 16 % šećera (pretežno fruktoze), a u prezrelim plodovima ima i do 0,5% alkohola. Sadrži 59% vode, 1,2 % bjelančevina, 25,2 % ugljikohidrata i 0,66% masti. Mogu se jesti sirove, ali u malim količinama jer mogu izazvati probavne poremećaje.

Tanini iz listova i kore služili su za štavljenje kože te pomažu kod poremećaja probave. Svi dijelovi biljke sadrže etil galat, tvar jake antibiotske aktivnosti.

GASTRONOMIJA

Maginje imaju slatkasto kiselkasti okus, a zreli crveni mekani plod sadrži alkohol, stoga uživanje veće količine takvih plodova može prouzročiti i laganu opijenost. Zato su dobre za pripremu likera, rakija (maginejača), šerbeta, sokova i marmelada. Listovima planike, koji sličje listovima lovora, začinja se umaci i juhe. Osušeni plodovi mogu se samljeti i miješati s brašnom za spravljanje kolača. Nekoć se na otoku maginja dodavala dropu (ostatku nakon vrenja groždanog soka) u kojem se kuhala uz dodatak malo pšeničnog brašna. Med od planike sivobijele boje izvrstan je kao preljev na pikantnim sirevima te za zgušnjavanje umaka od divljači.

LIKER OD PLANIKE

Sastojci: 45 dag zrelih maginja, 20 dag šećera, 80 dcl alkohola, 1 limunova korica, 1 klinčić.

Priprema: Oprati maginje, preliter ih hladnom vodom i staviti kuhati. Kad voda uzavrije kuhati 3 do 5 minuta. Ocijediti, osušiti i staviti u bocu ili staklenku. Dodati šećer s koricom limuna i klinčićem te uliti alkohol i hermetički zatvoriti. Piti nakon mjesec dana.

(recept Adrijano Nikolić)

MARMELADA OD MAGINJA

Sastojci: 3 kg maginja, 1,5 kg šećera, 1 limun izrezan na kriške, 1 sok od limuna, 3 vanil šećera.

Priprema: Zrele planike izmiksati, dodati šećer i promiješati. ostaviti preko noći. U zdjelu usuti smjesu, staviti limun izrezan na kriške, sok od limuna i vanil šećer. Kad smjesa uzavrije smanjiti i kuhati 2,5 sati. Usuti u tople staklenke i staviti u pećnicu na 180 C da prokuha. Hladne zatvoriti.

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE PLANIKE

Maginje su vrlo bogate vitaminom C. Listovi planike mogu se upotrijebiti kao začin umjesto lovora. Sadrže arbutin i u osušenom stanju oko 16 % trjeslovina. Kod problema sa zatvorom preporuča se jedna do dvije maginje koje su odličan purgativ.

KONTRAINDIKACIJE:

Konzumiranje veće količine zrelih plodova izaziva probavne smetnje i omamljenost sličnu pijanstvu (zreli plodovi sadrže 0,5 % alkohola).

PLANIKA ZA ZDRAVLJE I LJEPOTU

U kozmetici se plodovi planike upotrebljavaju kao dodatak kremi za njegu lica (omogućuje jednakomjerno tamnjenje kože), jer sprečava nastajanje smeđih pjega na obrazima. Krema je preporučljiva protiv starenja kože, raznih izraslina, pjega nastalih od izlaganja suncu, hormonskih poremećaja i sl.

VAŽNO JE ZNATI

Crveni zreli plodovi maginje sadrže određenu količinu alkohola stoga uživanje veće količine takvih plodova može prouzročiti laganu opijenost i izazvati vrtoglavicu. Konzumiranje svježih maginja u umjerenj količini je neškodljivo. Svježi plod planike sadrži oko 10% fruktoze tako da maginje mogu konzumirati i dijabetičari. Planika istovremeno cvate i daje plodove. Zato se kod branja plodova ne smiju dirati cvjetovi jer će oni za godinu dana uroditi novim plodom.

ZANIMLJIVOSTI

Ime planike *Arbutus unedo* L. izvedeno je prema Plinijevoj izreci "unum tantum edo", što u prijevodu znači: "jedem samo jedan".

ŠIPAK (NAR)



ŠIPAK U MOJEM I TVOJEM VRTU

MOGRANJ (lat. *Punica granatum L.*), nar, šipak, morski šipak, mogranja, zrnati šipak. Grm ili nisko drvo koje naraste 2 do 4 metra. Ima uske ovalne nasuprotne listove i trnovite grane. Cvijet je lijep koraljno crvene boje te raste pojedinačno ili u malim skupinama. Cvate u svibnju i lipnju a dozrijeva krajem rujna i u listopadu. Plod je velik i okrugao poput jabuke s tankom crvenkastom, žutom ili smeđom korom, a na tjemenu ima krunu. Iznutra je pregrađen tankim bijelim pregradama, tako da tvori pretince s brojnim sjemenkama. Sjemenke su izvana prozirne, nepravilnog oblika, crvenkaste i vrlo sočne. Okus je kiselkasto-sladak i može narasti do 10 cm u promjeru. Divlji nar je sitan, a okus mu je kiselkast. Raste divlje uz priobalnu makiju, uz suhozidove na sunčanim terenima, a mnogobrojan je i u lošinjskim vrtovima. Nar potječe iz krajeva između istočnog Sredozemlja i Himalaje. Uspjeva u suptropskim i tropskim klimatskim uvjetima. U koptenim krajevima može se uzgajati u posudi pod staklom.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Obiluje vitaminom C i bogat je izvor kalija. Izvor je vitamina B1, B2, B6 i biološki vrijednih vlakana. Sadrži 1,5% bjelančevina, 0,5% masti, voćne kiseline, niacin, pantotensku kiselinu, bogat kalcijem, željezo, kalcij, magnezij, fosfor, te malo natrija. Prosječna energetska vrijednost 100 g nara je 310 kJ (74 kcal). Nar je nekoć bio najvažnija namirnica pustinskih karavana jer kao rijetko koje voće dugo zadržava sočnost i svježinu.

GASTRONOMIJA

Tamnocrveni mesnati omotač sjemenki jedini je jestivi dio ploda nara. Te sočne zrele sjemenke stavljaju se u rakiju, od njih se rade sirupi, poznato bezalkoholno piće grenadine, te se koriste za ukras za voćne salate. Sirovi ili ukuhavanjem koncentrirani sok upotrebljava se kao dodatak mesnim jelima. Sjemenke su ukusan začim raznim jelima, marinadama od mesa i ribe te umacima.

SIRUP OD MOGRANJA

Sastojci: 1 l soka od mogranja, 2 kg šećera, 5 g cimeta. Priprema: Zgnječiti sjemenke i ostaviti ih preko noći. Drugi dan ocijediti sok, kuhati ga sa šećerom uz stalno miješanje 20 min na umjerenj vatri. Pjenu skinuti s površine. Maknuti s vatre, dodati koricu cimeta i pustiti da se sirup ohladi. Procijediti kroz fino sito i uliti u boce. Ljeti se pije razblažen s vodom i kockicom leda te ukrašen listićem mente. Zimi služi kao zasladiivač vrućim voćnim čajevima.

(recept Adrijano Nikolić)

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE ŠIPKA

Svježe iscijeđeni sok iznimno je bogat vitaminom C te pantotenskom kiselinom. Dokazano je njegovo povoljno djelovanje na aterosklerozu, pa se preporučuje svim ljudima koji imaju neravnotežu lipida kolesterola u krvi. Svježi sok iz ploda sprječava i nastajanje zubnog plaka.

Nar je iznimno bogat antioksidansima. Povećana konzumacija nara povezana je sa usporavanjem gubitka hrskavice, povoljno djeluje na prostatu, krvni tlak, dišni sustav te smanjuje obolijevanje od kardiovaskularnih bolesti. Nar sadrži masnu puničičnu kiselinu koja ima jako antitumorsko i antiupalno djelovanje. U pučkoj medicini koristio se prah od korjenja mogranja protiv trakavice i crijevnih parazita, protiv proljeva, neredovite menstruacije, grčeva probavnog sustava, srčanih tegoba, reuma, glavobolja i upala usne šupljine. Vrlo se cijeni kao dobar lijek protiv proljeva i grčeva u trbuhu. Sok nara je dobar napitak kod oboljelih od ateroskleroze, povišenih masnoća i za jačanje muške potencije.

KONTRAINDIKACIJE: nisu poznate

NAR ZA ZDRAVLJE I LJEPUTU

Ulje sjemenki nara ima antitumorno i antiupalno djelovanje te se sve više rabi u suvremenoj kozmetici u tretmanima podmlađivanja i regeneracije kože. Ulje nara je najkvalitetnije nerafinirano i hladno prešano čime zadržava svoja ljekovita i hranjiva svojstva. Sjemenke nara sadrže 20 posto ulja. Specifičan je jer sadrži vrlo rijetku masnu puničičnu kiselinu. To je tzv. konjugirana masna kiselina kojoj je dokazano iznimno protuupalno i antitumorsko djelovanje.

LUKSUZNI SERUM ZA PRIRODNI „BOTOKS“ :

5 ml biljnog ulja nara, 5ml biljnog ulja marelice, 2 kapi biljnog ulja pulpe pasijeg (vučijeg) trna, 1 kap eteričnog ulja smilja ili bušina. Lagano utapkajte kapljicu seruma u područje oko očiju.

VAŽNO JE ZNATI

Biljno ulje nara ne sadrži vitamin C (kojim obiluje plod i sok nara) jer je vitamin C netopiv u mastima. Kora nara sadrži tanin koji se koristi u sredstvima za osobnu higijenu, posebno šamponima za bolje fiksiranje boje na kosi. Prevelika doza može djelovati neugodno stežući kožu. Plod nara ni po čemu nije srodan s plodovima ruža, koje također nazivamo šipcima.

ZANIMLJIVOSTI

U prijevodu s latinskog, ime nar znači „jabuka puna koštica“. Simbol je plodnosti i smrti, ljubavi i snage, a u grčkoj mitologiji veže se uz Demetru, božicu plodnosti i žetve i njenu kćer Perzefonu kojoj je Had naredio da jede plodove nara. Stari narodi Perzije smatrali su ga simbolom napobjedivosti, a Babilonci simbolom uskrsnuća. Suhi plodovi nara pronađeni su u grobovima iz brončanog doba, kao i u grobnici egipatskog faraona Tutankamona. Neke od najljepših opisa nara u svjetskoj književnosti dao je Oscar Wilde u „Bajkama“. Nar se proslavio u doba renesanse kada je bio osnova talijanske kuhinje.

MIOMIRISNI LISTOPAD I LOŠINJSKI KAPETANI

Listopad je bio najsretniji mjesec za obitelji lošinjskih pomoraca jer je oko 15. listopada završavala sezona plovidbi. Prije 19. stoljeća putovanja su trajala i po nekoliko godina bez prekida, no kasnije se uvrijedilo da sezona plovidbe počinje u ožujku, a završava sredinom listopada. Nakon što bi se malo odmorili pomorci su se okupljali s obiteljima dva tjedna kasnije, na Dušni dan 2. studenog kada su odavali počast svojim preminulima.

BIJEG KAPETANA- PLEMIĆA

Jedna od najinteresantnijih lošinjskih legendi iz doba renesanse i prvih otočkih kapetana vezana je uz lošinjskog plemića i veleposjednika Kolana Dražu (Dražića). On je kao zapovjednik creske galije „Sveti Nikola“ sudjelovao s galijama iz 11 istarskih i dalmatinskih gradova u bitki kod Lepanta 7. listopada 1571. Udružena flota Svete Lige (Venecija, Španjolska, Napuljsko kraljevstvo, Malta, Sicilija i Papinska država), pobijedila je potpomognuta galijama jadranskih komuna koje su se borile u sastavu mletačke flote. No, Kolanova slava nije dugo trajala.

U to nemirno i teško vrijeme imućni plemić živio je od pomorske trgovine te je nakon bitke na svoj trošak iznajmio galiju kojom je prevezio živežne namirnice za mletačku vojsku na Orijentu. Jednom se, čuvši za katastrofu koja je zadasila mletačku vojsku, samoinicijativno vratio u svoju tvrđavu u selu Halmac iznad Nerezina. Njegov bijeg bio je okarakteriziran kao zločin i izdaja pa je mletački senat poslao naoružanu četu da osvoji tvrđavu i dovede Kolana živa ili mrtva. No, jedne noći

on je umro. Njegova žena Klara Bokina bila je hrabra, mudra i dovitljiva u tim trenucima te je spremna otvorila tvrđavu vojnicima. Obukla se u najsvečaniju haljinu i pozvala vojnike na gozbu. Dok su se oni gostili čekajući da se pojavi Kolano, Klara je iznijela mrtvo tijelo svog muža i zakopala ga u jednom kutku zamka koji je on predvidio za svoj grob. Vojnici su odustali od potrage, a žena je suprugove ostatke prenijela u samostansku crkvu. Godinama su se u okolici ispredale praznovjerne priče o tome da se u kaštelu događaju čudne stvari te da se za prohladnih i vjetrovitih noći čuju tajanstveni glasovi i pojavljuju priviđenja i utvare. Danas je kaštel ruševina koja se postupno obnavlja, a umjesto duhova i utvara okolica kaštela prepuna je prekrasnih žutih grmova mlječičke među kojima bezbrižno pasu ovce.

PUNTARSKA MIRTA ZA SVETU ZEMLJU

Kao simbol mira, ljubavi i čistoće mirta se oduvijek koristila u kršćanskim i židovskim obredima pa je stoga dugo godina bila tražena za uvoz na području današnjeg Izraela i Palestine. Na predjelu Punta Križa mirta se skupljala i brodovima izvozila u Svetu zemlju što je inače siromašnom otočkom stanovništvu bio dobrodošao izvor zarade. Mirta se krcala na brod koji je utorkom navečer isplovljavao za Anconu, a princip skladištenja bio je strogo poštovan. Grančice od 25 komada skupile bi se u macetu (svežanj), te se zatim 20 do 30 maceta vezalo u veći snop koji se na ramenima nosio na otkup. Mirta se brala tri dana prije otkupa. Odsječeni izdanci držali su se u vodi i škropili da listovi ostanu svježi i zeleni. Lošinjski pomorci često su sa sobom na brodove nosili usoljenu mirtu koja im je bila dodatni začim u inače oskudnoj brodskoj kuhinji.

ROĐENJE MAGA VJETRA

Najslavniji lošinjski jedriličar Agostino Straulino, osvajač zlatne i srebrne olimpijske medalje u Helsinkiju 1952. i Melbourneu 1956. te trostruki svjetski prvak u klasi Star u tandemu s Nicom Rodeom, rođen je 10. listopada 1914. u Malom Lošinj. Iako je medalje osvojio za Italiju Straulino nikada nije zaboravio svoj rodni otok gdje je prema vlastitoj želji sahranjen u obiteljskoj grobnici na Svetom Martinu. Nadimak Mag vjetra dobio je jer je znao 'nanjušiti' promjenu vjetra prije no što bi došla. Vrhunac svojih pomorskih vještina pokazao je 1965. kada je kao zapovjednik školskog broda "Amerigo Vespucci" izašao iz luke Taranto pod punim jedrima, bez motora ili tegljača, kroz uski prolaz pokretnog mosta, što do danas nitko nije ponovio. Iste godine na jedra je uplovio kroz Temzu u London. U talijanskoj mornarici dobio je čak 9 odličja, a vitalnost i spretnost zadržao je i u poznim godinama. Naime, s 88 godina u vodama Napulja pobjedio je na regati za veterane Over-60's i to petu godinu uzastopce!

Agostino Straulino 2000. godine proglašen je počasnim građaninom otoka Lošinja, a predsjednik Republike Italije Carlo Azeglio Ciampi 2001. godine imenovao ga je Vitezom Velikog Križa i odlikovao ordenom za zasluge. Rođen je u brojnoj obitelji s dugom tradicijom u pomorstvu. Njegovi preci plovili su na jedrenjacima, a otac i stričevi na parobrodima na kojima su bili i suvlasnici. Otac Pietro bio je suvlasnik četiri parobroda. Nakon povratka sa svakog putovanja volio bi se opuštati u svojoj barci na jedra, a tada ga je slijedio mali Tino koji je upijao sve što mu je govorio. S pet godina je već znao plivati i ploviti barkom na jedra uz budno oko svog oca. Od njega je dobio na poklon i prvu malu barku s jarbolom od dva metra koju je otac sagradio s bratom Giovannijem za jednog povratnog putovanja. Stric Joe objasnio je Tinu kako se služiti opremom i zatim mu rekao "Sada znaš sve, uskoči, opremi i idi" koju je kasnije Tino iskoristio za naslov svoje autobiografske knjige "Opremi i idi! Arma e vai!"

Agostino je kao i većina lošinjskih pomoraca završio smjer nautike na Pomorskoj školi u Malom Lošinju. Za uspješno školovanje otac ga je nagradio s dvije godine slobode. Mogao je birati između barke ili kućice u Artatorama gdje je mogao slobodno doći po namirnice i potrepštine, ali nije imao pravo pitati za novac jer se u to doba djeci nije davao džeparac. Izabrao je barku "Lanzarda" (5 m) s kojom je sam sa psom Marksom plovio prema dalmatinskim otocima, izbivajući i po nekoliko tjedana. Vrijeme je provodio loveći ribe, upoznavajući čudi mora i vjetra, izostravao svoja osjetila testirajući svoje mogućnosti i granice. Otišao je 1934. godine u Mornaričku akademiju u Livorno gdje je ostao do umirovljenja. Gotovo je oslijepio 1946. u eksploziji pri razminiravanju luke Taranto. Kad god je mogao volio je dolaziti na Lošinj svojom brodicom "Kerkyra" iz Rima gdje je živio sa suprugom i kćerkom. Nakon smrti 14. prosinca 2004. i velikog posljednjeg ispraćaja u Rimu, helikopterom Ratne mornarice Italije, tijelo Agostina Straulina prema njegovoj posljednjoj želji prebačeno je u obiteljsku grobnicu u Malom Lošinju.

PROFESOR MELCHIADE BUDINIĆ

U listopadu se obilježava godišnjica smrti Melchiadea Budinića, jednog od najpoznatijih profesora Pomorske škole u Malom Lošinju koji je umro 12. listopada 1919. Rođen 1846. u Velom Lošinju u slavnoj pomorskoj obitelji Budinić, Melchiade je pronio slavu svoje obitelji kao profesor i ravnatelj Pomorske škole u Malom Lošinju te profesor Pomorske škole u Trstu. Predavao je u Malom Lošinju talijanski, povijest, zemljopis i brodsko računovodstvo. No, njegovi interesi bili su puno širi pa je od 1888. do 1896. u meteorološkoj postaji u Velom Lošinju mjerio temperaturu zraka i oborine te predviđao naoblaku i vjetar. Podaci su se objavljivali u bečkim meteorološkim godišnjacima. Godine 1893. napisao je prvu povijest Velog Lošinja "Lussingrande, Cenni Storici ("Veli Lošinj. Crctice iz prošlosti"), a 1905. prvu temeljitu povijest lošinjskog brodarstva "Notizie sulla marina dei Lussini" ("Bilješke o mornarici Lošinja"). Pokopan je na velološinjskom groblju.

MIOMIRISNI STUDENI - MASLINA

STABLO VJEČNOSTI I ELIKSIR ŽIVOTA



JESTE LI ZNALI?

* da otočani maslinu (lat. *Olea europea* L.) zovu **uljika** ili ulika

To je njeno izvorno hrvatsko ime – prijevod latinske riječi *olea* što znači ulje. Stari Lošinjani je još i danas tako zovu. Današnji naziv maslina ušao je u jezičnu upotrebu prije nešto više od sto godina kada je srpski jezikoslovac Vuk Karadžić krivo povezo ulje ploda stabla uljike s maslom pa je i plodu i stablu dao naziv maslina.

* da je krajem 18. st. na hrvatskim otocima i obali bilo čak 27 milijuna maslina

* da je maslinovo ulje bilo izvor blagostanja primorskog stanovništva te je preko 4000 godina služilo i kao sredstvo plaćanja

* da se maslina smatra simbolom mudrosti jer je prema grčkom mitu u borbi za prevlast na Olimpu božica Atena u nadmetanju s Posejdom ljudima podarila blagostanje tako da je bacila kap vode na klisuru iz koje je izrasla maslina, dok je Posejdon zabio osti te je izašla samo slana, nejestiva voda

* da se maslina smatra simbolom mira jer je prema Bibliji golubica koja se nakon potopa vratila na Noinu arku u kljunu nosila maslinovu grančicu kao simbol pomirenja Boga i ljudi

* da se maslinovo ulje koristi za laštenje dijamanata

* da je maslina simbol odanosti i vjernosti o čemu svjedoči Odisejev i Penelopin bračni krevet koji je bio od panja masline

* da je Homer maslinovo ulje zvao tekućim zlatom, a Hipokrat ga je prepisivao za više od 60 raznih vrsta bolesti

MASLINA U MOJEM I TVOJEM VRTU

MASLINA (lat. *Olea europaea* L.) može doživjeti i 300 godina. Razlikujemo divlju maslinu *Olea europaea* L. subsp. *oleaster* i pitomu *Olea europaea* L. subsp. *sativa*. Divlja maslina pojavljuje se kao zimzeleni i vrlo razgranjeni grm, kožnatih tamnozelenih listova u obliku šiljka koji se obnavljaju svake treće godine. Može narasti do 20 metara. Grm divlje masline je niži, ima manje listove, sitnije plodove te trnovite grane po čemu se razlikuje od pitome masline. Zreli plodovi gotovo su crni i imaju veliku košticu. Divlja maslina raste na suhim i kamenitim mjestima priobalja te se sve više uzgaja i u vrtovima. Selekcijom i oplemenjivanjem uzgojeno je više stotina sorti pitome masline koje se kultiviraju širom svijeta. Zovu je stablom vječnosti jer ima nisko čvornato deblo koje je iznimno otporno na truljenje. Prvih pet godina gotovo da ne rađa, a punom snagom počinje rađati tek nakon sedam do deset godina. Najveći urod daje nakon 20 godina. Poslije 150 godina urod se počinje smanjivati. Prva stabla maslina kultivirana su još u prehistoriji, uzgajala se na području srednje Azije još 4000 godine prije Krista, a na Istočnom Mediteranu proizvodnja maslinova ulja počela je 2000 godina prije Krista.

Zbog čvrstoće i otpornosti, maslina je oduvijek bila simbol snage. Tako je Herkul imao toljagu od maslinova drva, a Odisej je maslinovim kolcem oslijepio Kiklopa. Pobjednicima na Olimpijskim igrama u staroj Grčkoj, na glave su stavljali maslinove vijence, a za nagradu su dobivali amfore s maslinovim uljem, koje je tada bilo vrlo skupo.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Maslinovo ulje je zbog svog sastava kvalitetno dijetetičko ulje. Maslina je vrsta voća koja sadrži visoki postotak masti (15-35%) i višestruko nezasićene masne kiseline. Čak 75 posto masti čini lako probavljiva oleinska kiselina, koja smanjuje nivo kolesterola. Zahvaljujući stabilnosti nezasićenih masnih kiselina, masline imaju zaštitno djelovanje na stanice, posebno u kombinaciji s vitaminom E koji je glavni tjelesni antioksidans koji povezuje i neutralizira slobodne radikale u tijelu. Vitamin E koji je topljiv u ulju, u maslinovom ulju je prisutan u postotku od čak 90% u obliku alfa-tokoferola. To je s nutricionističkoga gledišta najbolja forma vitamina E.

Maslinovo ulje smanjuje štetnu oksidaciju lipoproteina niske gustoće, štetne za naš krvožilni sustav, i to neposredno nakon obroka. Osim toga u svom sastavu ima i polifenole koji posjeduju antioksidacijski učinak znatno veći od onih prisutnih u drugim biljnim uljima. Zahvaljujući svom uravnoteženom sastavu, maslinovo ulje ima zaštitnu ulogu u borbi protiv prijevremenog starenja, održava elastičnost krvnih žila, štiti želudac, i jetru, pomaže u zaraštavanju rana.

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE

Konzumacija maslinovog ulja blagotvorna je kod bolesti probavnog trakta (želudac, crijeva, žučni mjehur), ateroskleroze te kod zaraštavanja unutarnjih i vanjskih rana. U ljekovite svrhe rabe se i listovi i kora masline. Listovi se beru prije cvatnje te nakon berbe ploda. Sadrže oleuropein – iridoid gorka okusa te brojne flavonoide. Čaj od osušenih ili svježih listova masline koristi se za snižavanje krvnog tlaka jer širi krvne žile.

Čaj od lišća masline za snižavanje krvnog tlaka:

Prokuhati 3 dcl vode. U vrelu vodu dodati 10 g sušenog lišća masline (20 listova). Ostaviti da vrije 2 do 3 minute. Poklopiti i ostaviti da stoji 10 minuta. Procijediti i piti ujutro i navečer prije jela.

Ekstrakt maslinova lista pomaže u borbi protiv virusa, gljivica i bakterija, ublažava upale kod reumatoznog artritisa, upala mokraćnih putova, gripa, vaginitisa i klamidijske infekcije. Maslinovo ulje koristi se kod opekotina, kožnih oboljenja, jača vid te je posebno preporučljivo za djecu i njihov razvoj i jačanje te za starije osobe i njihovu vitalnost. KONTRAINDIKACIJE: Kod osjetljivih osoba prevelika konzumacija maslinovog ulja može dovesti do želučanih tegoba.

(dr. med Nina Bašić-Marković)

MASLINOVO ULJE ZA ZDRAVLJE I LJEPOTU

Hladnim prešanjem ploda masline dobije se gusto ulje zelene boje bogato esencijalnim masnim kiselinama. Pomoću maslinovog ulja možete napraviti malu paletu potpuno prirodne kozmetike. Umorna, prerano izborana koža i suha kosa vole maslinovo ulje. Ono će ublažiti bore na zreloj koži, osvježiti će umornu kožu i podariti sjaj suhoj kosi. Nećete pogriješiti ako ga budete koristili i za njegu dječijih guza!

Ulje za njegu tijela:

1 dcl hladno prešanog maslinovog ulja pomiješajte s 30 kapi eteričnog ulja smilja (*Helicrysum italicum*) ili eteričnog ulja lavande prave (*Lavandula angustifolia*, *Lavandula vera*). Sadržaj spremite u bočicu od tamnog stakla i koristite nakon tuširanja na način da manju količinu mješavine utrljate u kožu dok je još mokra. Višak pokupite ručnikom tapkanjem. Nakon ovoga, koža će biti nahranjena, lijepa i baršunasta. Ukoliko nemate eteričnih ulja, poslužit će i čisto maslinovo ulje!

Pakung za njegu suhe kose:

2 jušne žlice maslinovog ulja, 1 žumanjak, 1-2 kapi eteričnog ulja ružmarin kemotip 1,8 cineol. Dobro izmješajte sastojke i utrljajte u mokru kosu. Ostavite da djeluje 10 ak minuta zatim kosu operite na uobičajeni način. Vegetarijanci i vegani mogu umjesto žumanjka koristiti sojino vrhnje (2 jušne žlice). Ova maska pomaže vratiti sjaj oštećenoj i suhoj kosi.

Kupka za bebe:

1 jušna žlica maslinovog ulja, 1 kap eteričnog ulja prave lavande (*lavandula vera*, *lavandula angustifolia*). Mješavinu dodajte u kadu s vodom i baby kupka je spremna!

Njega iznutra:

Za lijepu kosu, ten i nokte svaki dan popijte 1 žličicu maslinovog ulja!

Duž jadranske obale, maslinovo ulje se tradicionalno koristi za maceriranje (namakanje) biljke gospine trave. Finalni proizvod poznat je pod nazivom kantarion – mirisno ulje tamnocrvene boje koje se koristi za regeneraciju i njegu kože nakon sunčanja kao i za masažu bolnih i umornih mišića. Suprotno uvriježenom mišljenju kantarion se ne smije nanositi na kožu neposredno prije izlaganja suncu jer je fotosenzibilan.

Maslina u wellnessu – mediteranska mješavina za masažu

30 ml macerata gospine trave (*Hypericum perforatum*) u maslinovom ulju (kantariona) ili čistog maslinovog ulja, 5 kapi eteričnog ulja lavande prave (*Lavandula angustifolia*, *Lavandula vera*), 5 kapi eteričnog ulja smilje (*Helicrysum italicum*), 5 kapi eteričnog ulja mandarina usplođe (*Citrus reticulata*). Pomiješajte sastojke i koristite mješavinu umjesto uobičajenog sredstva za masažu tijela.

(Anamarija Pažin-Morović, aromaterapeut)

VAŽNO JE ZNATI

Ulje za masažu spravlja se od hladno prešanog maslinovog ulja u koje se mogu močiti razne ljekovite biljke (gospina trava, ružmarin, lavanda, neven) jer se u njemu jako dobro otapaju ljekovita i eterična ulja te se na taj način postiže bolje iskorištenje njihovih ljekovitih sastojaka. Što je veća temperatura prešanja, ulje će biti manje kvalitete. Hladno prešanje je na temperaturi nižoj od 100°C.

GASTRONOMIJA

Lošinjski restorani iz lanca „Miomirisi i okusi Lošinja“ svojim ambijentom pružaju vam kapetanski doživljaj dok vam nepce draže okusima mora i zdravim autohtonim namirnicima koje su brodski kuhari spravljali na slavnim lošinjskim jedrenjacima. Bilo da ste u profinjenom ambijentu restorana Klub kapetana ili uživajte u sunčanoj lošinjskoj kasnoj jeseni u uvalama Čikat i Artatore, nećete odoljeti specijalitetima mjeseca studenog na bazi maslina: namazu od sira i maslina, hobotnici ispod peke s krumpirom i maslinama, oradi punjenoj maslinama.

Višemjesečna putovanja na kojima je trebalo sačuvati svježinu domaćih namirnica i skučeni brodski prostor mornarima nisu dozvoljavala raskoš jelovnika. No, čistoća podneblja na kojem raste lošinjsko bilje i namirnice, njihova bogata nutritivna svojstva i jednostavna termička priprema bazirana na maslinovu ulju, pomorcima je davala tjelesnu snagu da izdrže sve morske nedaće.

Nakon što bi sredinom listopada završavali svoja putovanja, lošinjski pomorci su u kasnu jesen i početkom zime pomagali svojim rođacima i prijateljima u branju maslina te odlazili u lov na plavorepu tunu. Stoga je jedno od najomiljenijih jela na obiteljskom stolu bila marinirana tunjevina s fažolom i maslinovim uljem.

MARINIRANA TUNJEVINA S FAŽOLOM I MASLINOVIM ULJEM

Sastojci za 4 osobe:

40 dag tunjevine , 20 dag fažola (graha), 1 velika kapula (crveni luk), 1 režanj češnjaka
1 dcl maslinovog ulja , 1 velika žčica vinskog octa , smeđi šećer,sol,papar,kapari

Tunjevinu dobro očistiti, obilato natrljati mješavinom soli i šećera, pokriti mokrom krpom i ostaviti u hladnjaku tokom noći. Namočen, procijeđen i opran fažol skuhati u posoljenoj vodi, procijediti i još mlakog začiniti solju, paprom, maslinovim uljem, octom, sjeckanom kapulom i češnjakom. Mariniranu tunjevinu oprati, obrisati, narezati na medaljone debljine 2 cm i peći na žaru ili nauljenoj tavici s obje strane, ali tako da u sredini ostane sočna i ružičasta.

Na tanjur složiti salatu od fažola, preko nje staviti medaljone tunjevine, pokapati maslinovim uljem i posipati grubo rezanim kaparima.

(Restoran Camp Čikat, Čikat bb)

LOŠINJSKI KAPETANI I MASLINE

Maslinovo ulje bilo je od pamtivijeka najcjenjenija i najvrednija roba za prijevoz na brodovima. Prevozilo se u amforama a masline su bile i dio prehrane mornara. Sa sobom su na daleka putovanja nosili domaće lošinjsko ulje kojim su zalijevali usoljene srdele i ribu koju su lovili putem, a neki su u njega umakali i baškote - mornarski beskvasni dugotrajni kruh koji se osim u ulje rado umakao i u vino te vermut. Primorci i otočanu svoje su masline zvali od milja prema njihovu obliku. Tako su razlikovali torkulice (nalik šljivicama), fažolice (duge kao grah), limbulice (oble), drobnice (sitne) te najslađe i najbolje – uljenice ili „debele lošinjanke“.

Lošinjski pomorci svoja putovanja završavali su oko 15. listopada, a u nove dite kretali su u ožujku. Tih nekoliko slobodnih mjeseci najviše su utrošili na popravak brodova i uživanje s obiteljima s kojima su provodili svoje najvažnije blagdane.

Običaj je bio da se svi prvo okupe na Dušni dan (2. 11.) kada su odavali počast svojim pokojnicima, posjećivali grobove predaka kapetana te obilazili udovice poginulih pomoraca i njihovu djecu što se smatralo svetom dužnošću i pomorskim kodeksom časti i brizi.

Berba maslina koja je počinjala oko blagdana Sv. Katarine (25. 11.) bila je pak jedno od najveselijih događaja. Tada su pomorci priskakali u pomoć svojim rođacima u berbi i cijedenju maslina. Bralo se rukama, jer masline nisu smjele pasti na pod da ne strunu niti se nije smjelo dozvoliti da same od zrelosti popadaju. I dok su djeci i ženama u berbi ruke promrzavale od studeni, grube i od oceanskih nevera izbrazdane ruke pomoraca svoju snagu koristile su u okretanju mlinskih preša u toševima. Dok je ulje polako kapalo pod teretom kamenog kola, pomorci su pričali svoje zgode s putovanja.

Za razliku od danas kada se masline odmah odvoze na preradu, zbog nedostatka tekuće vode, masline su se prvo vrijeme držale u moru ili bi se spremale u badnje - poparile bi se morskom vodom, da izbace gorčinu, a zatim bi ih više puta protresli i posolili. Tako *priesne* jele bi se cijele zime a prve masline na stol su se servirale na najveći pomorski blagdan - Svetog Nikolu 6. prosinca.

Maslinovo ulje služilo je za prženje ribe, za mariniranje tune i salamurenje palamide, a pomiješano sa solju koristili su protiv upale kože i pčelinjeg uboda. Bilo je čak korišteno i kao protulijek za ugrize otrovnih kukacka. Živog škorpiona stavili bi u maslinovo ulje i onda bi time mazali ranu nastalu od ugriza škorpiona.

LOŠINJSKI POMORSKI OBIČAJI I MASLINE

U krmenom dijelu broda, u nišama, nalazili su se oltari, mala svetišta pomoraca gdje su kapetani stavljali maslinove grančice s uskršnje procesije kako bi im donijele mir i blagoslov na brodu. Dok se nisu pojavile petrolejke maslinovo ulje koristilo se kao gorivo za lumin (svjetiljke) i na brodovima. Na prijelazu 18. u 19. stoljeće, sahrane poginulih pomoraca na lošinjskim brodovima odvijale su se uz posljednju pomast maslinovim uljem. Dok se truplo spuštalo u more posada je izgovarala riječi: „Lako ti oceansko dno mili naš brate“, a potom bi svaki prolio u more tri kapi maslinova ulja.

POSUĐE I SVECI ZAŠTITNICI OD MASLINOVA DRVA

Na lošinjskim jedrenjacima koristilo se posuđe izrađeno od maslinovog drva kojeg je na otoku bilo u izobilju. Zdjele, soljenke, vrčevi i bačve za vino od maslinova debla bili su najbolji čuvari hrane i pića na dugim i nemirnim plovidbama jer je iznimno otporno na truljenje. Lošinjski kapetani po tradiciji koja se prenosila s koljena na koljeno, naručivali su kod domaćih stolara amajlije i privjeske od maslinova drva kako bi ih štitili na opasnim plovidbama. Na njih bi dali ugravirati lik Sv. Nikole, zaštitnika pomoraca ili nekog drugog sveca zaštitnika njihove obitelji. Svojim suprugama su pak naručivali i poklanjali narukvice sa svecima, te zdjele i pladnjeve za serviranje limuna i naranči.

Specifičnost uporabnih predmeta od maslinova drva je u tome što su unikatni, nema dva ista komada. Maslinovo drvo kao simbol zemlje čuva izvorni okus hrane, svježinu bilja, a svojim oblim, elegantnim linijama i šarama podsjeća na ženske obline i ismbolizira majku hraniteljicu. Posebno su se cijenili predmeti izrađeni od korjena masline jer su iznimno čvrsti i imaju čiste linije. Čvoravost maslinova drva zadržava se finom ručnom obradom, a premazivanjem bezbojnim lakom dobiva se sjaj i punoća drveta.

Ako u svom domu želite osjetiti duh lošinjske pomorske tradicije kroz autohtone i originalne suvenire od maslinovog drveta ili pak servirati lošinjske agrume ili bilje u unikatnim ručno izrađenim zdjelama i posudama od maslinovog drva naći ćete ih kod vještih ruku lošinjskih majstora.

STUDENI - MJESEC KAPETANA PETRA JAKOVA LEVE

Na Lošinju je u mjesecu studenom posebno svečano jer se proslavlja legendarni podvig jednog od najslavnijih lošinjskih kapetana Petra Jakova Leve (1769 – 1879.) iz Velog Lošinja. On je bio prvi kapetan istočnog Jadrana koji je oplovio zloglasni rt Cape Horn. Na kkbriquantinu „Ferdinando V Re D'Ungheria“ nakon 125 dana neizvjesne plovidbe i borbe s morskim nedaćama 6. 11. 1834. godine pobjedonosno je uplovio u čileansku luku Valparaiso. U njegovu čast rt koji čuva ulaz u pitomu velološinjsku luku nosi ime – Rt Leva (ili Punta Leva). Stoga dok uživate u miomirisnim okusima lošinjskih delicija na terasi hotela Punta s pogledom na morsko plavetnilo i Rt Leva, možda vas hrabri pothvat kapetana Leve potakne da i sami učinite novi hrabri korak u svom životu.

No, kapetan Leva nije bio poznat samo zbog svog podviga nego i zbog svoje ljepote. Slovio je najzgodnijeg kapetana lošinjskih jedrenjaka jer je bio visok, crnokos i iznimno elegantnog držanja zbog čega je na kapetanskim balovima u Cafe Kvarneru uvijek bio najtraženiji plesač. No, njegovo srce pripadalo je Mariji Budinić, preljepoj sestri njegova prijatelja i također slavnog kapetana Marka Antonija Budinića. Petar i Marija smatrani su najljepšim kapetanskim parom na Lošinju. Njihova romantična priča rasplamsala se upravo na plesnom podiju dok su plesali manfrinu na kapetanskom

balu. Nesretni kapetan koji je izgubio prvu suprugu na porodu njihova trećeg djeteta, te večeri pronašao je svoju srodnu dušu u Mariji i ona mu je podarila još sedmero djece.

MARIJINA LJEPIĆA I VITALNOST

Marijina ljepota gotovo je ušla u lošinjsku legendu jer je imala predivan ten i obline koje nisu narušili ni mnogobrojni porodi. U tome su joj pomagale razne pomade koje joj je suprug donosio s dalekih putovanja, no na njenom toaletnom ormariću uvijek je bila i boćica s maslinovim uljem za njegu kože u koje je ljeti stavljala svježe cvjetove gospine trave. To ljekovito kantarionovo ulje koristila je protiv crvenila kože i opekline za svoju dječicu prije no što bi išla na kupanje, a pomagalo joj je i protiv depresija koje bi je uhvatile zbog višemjesećnih suprugovih izbivanja iz doma.

Blagodati njegujućih svojstava maslinovog ulja u kombinaciji s autohtonim lošinjskim eterićnim uljima opustit će vas i revitalizirati u najboljem wellness centru u Hrvatskoj - čuvaru tradicije autohtonog hrvatskog wellnessa - **Spa & Wellness Aurora u hotelu Aurora u Malom Lošinju.**

Specijalno kreirani kapetanski wellness paketi i tretmani – Kapetanov san i Lijepa Petrova Marija, svojom originalnošću i autohtonošću ovom centru donijeli su nagradu „Gala Wellness 2010.“ u kategoriji Čuvara tradicije autohtonog hrvatskog wellnessa u akciji Turistićki cvijet – kvaliteta za Hrvatsku koji vrednuje unepređenje hrvatske turistićke ponude te autohtonost i prepoznatljivost hrvatskih wellness centara. Spa & Wellness Aurora koristi ulja autohtonog bilja cresko-lošinjskog arhipelaga - ulja od lavande, naranće i ružmarina, te pilinge od maslina lavande, kadulje i ružmarina.

WELLNESS PAKETI

KAPETANOV SAN

Posvećen kapetanu Aldebrandu Petrini i njegovoj supruzi Mariji Stuparić koji su u braku proveli 32 godine, no od toga je kapetan samo 13 mjeseci bio u krugu svoje obitelji. U današnjem vremenu stresa i užurbanosti pronađite vremena da sebi i voljenoj osobi priuštite ekskluzivan tretman u wellness paketu s tretmanima lošinjskog bilja koji se izvode s pogledoma na borovu šumu, otvoreno more i pomorsku rutu kojom je slavni kapetan Petrina uplovljavao u Mali Lošinj. Luksuzan tretman kompletne njege tijela za dvoje u opuštajućoj atmosferi uključuje:

- piling tijela s maslinom i ecencijalnim uljima koji odstranjuje odumrle stanice kože i potiće cirkulaciju
- masaža vrućim kamenjem
- jadranska kupka s autohtonim biljem i ecencijalnim uljima
- masaža cijelog tijela uljem masline
- korištenje saune i relax zone te lošinjski čaj od mente

LIJEPA PETROVA MARIJA

Posvećen supruzi kapetana Petra Jakova Leve s njenim omiljenim uljem lavande.

3-dnevni paket uključuje: bazen, saunu i relax zonu, piling morskom soli, masažu cijelog tijela lavanda de stress - lošinjskim uljem lavande, a po izboru može kadulje i masline. Pruža smirujući učinak, smanjuje psiho-fizičku napetost, poboljšava vitalnost i reaktivira krvnožilni optok, tretman lica eye – neck supreme firming, vital leg reliving, opuštanje u beztežinskom stanju, lošinjski čaj od kadulje ili mente.

Na kraju ili početku svog maslinarskog puta po otoku Lošinju svakako posjetite najstariji maslinarski mlin „Torać“ u Čunskom „Torać“ te maslinik u Velom Lošinju gdje ćete saznati kako prepoznati najčišće maslinovo ulje, kušati otočke inačice ovog tekućeg zlata te se okušati u berbi ili možda pak zasaditi i vlastitu maslinu u novom lošinjskom masliniku koja će stoljećima svjedočiti o vašem prisustvu na otoku vitalnosti.

Maslinik obitelji Lettich-Gadža i Ivana Budinića – Janija star je više od 70 godina te ima 250 stabala. Predio na kojem se nalazi zove se Kamenice pa su po njemu vlasnici nazvali i svoje maslinove ulje. Informacije o posjetama i mogućnosti sudjelovanja u berbi maslina.

U mlinu za masline „Torać“ izgrađenom 1897. može se vidjeti kako su se na tradicionalan način prerađivale masline. Mlin je osnovala udruga Armonia (koja i danas skrbi o mlinu), u kojoj je bilo 53 osnivača a dobit su dijelili razmjerno broju dionica. Ovdje možete vidjeti prikaz ručne obrade maslina, mljevenje i slaganje u športe, tješnjenje te sabiranje ulja. Za tu proizvodnju potrebno je pet do šest ljudi te poslovođa (proto) koji raspoređuje sve poslove.

U Nerezinama se nalazi moderna uljara „Meline“, kapacitetea 350 kg maslina za sat vremena.

Mlin za masline „Torać“ – udruga Harmonija, tel: 098 786-414

Uljara „Meline“, tel: 091 211-5709

PILING ZA TIJELO OD MASLINOVIH KOŠTICA KAPETANA ALDEBRANDA PETRINE

„PILING PETRINA“ – dubinski postojan kao koštica masline i nježan kao maslinov cvijet. Želite li se osjećati jaki kao koštica masline koristite piling za tijelo od maslinovih koštica kapetana Petrine. Dubinski piling koji čisti dubinom oceanskih valova nakon čijeg se tretmana osjećate nježno i sigurno kao da vas je zagrlio vaš osobni kapetan. Iza jake i neuništive pojave herojskog lošinjskog kapetana Adelbranda Petrine krila se nježna glazbena duša i vjeran suprug. Bio je najsnažniji i najbrži kapetan Jadrana koji je brodom „Contessa Hilda“ 1906. postavio rekord najkraćeg putovanja iz jadranskih luka do Čilea kada je udaljenost od Trsta preko rta Dobre nade do čileanske luke Taltal prevalio za samo 94 dana. Srednjeg rasta, debeljuškastih obraza, gustih brkova i blagih očiju, stojeći čak 54 godine čvrsto za kormilom svojih brodova, izgledom je podsjećao na dugovječno i neuništivo stablo masline koja odoljeva svim burama i neverama. No, njegova duša bila je blaga i muzikalna. Na brodu je svirao hramonij, a svojim baritonom uveseljavao je svoju posadu i pjevao na kapetanskim dobrotvornim koncertima.

Iako je u 32 godine braka sa suprugom Marijom Stuparić proveo svega 13 mjeseci u krugu svoje obitelji u rodnom Velom Lošinju, bio je brižan i nježan suprug koji je koristio svaku priliku da suprugu i djecu ukrca na brod. Tako mu je supruga bila vjerna pratiteljica na mnogim putovanjima te mu je na brodu rodila i dva sina.

MASKA ZA KOSU OD MASLINOVOG ULJA

„KAPETANICA PETRINA“ (Marija Stuparić)

Kosa vam je suha, raspucana, uništena lošim zrakom iz klima uređaja u uredima, isušena centralnim grijanjem i zagađena dimom? Želite li bujnu i sjajnu kosu kao negdašnje žene koje su kosu njegovale maslinovim uljem? Tajne zdravog, sjajnog i prirodnog izgleda kose otkriva vam biljni ormarić Marije Stuparić znane kao „Kapetnica Petrina“. Neustrašiva i požrtvovna supruga kapetana Aldebranda Petrine, nadimak kapetnica dobila je jer je na brodu rodila dva sina te pratila supruga na mnogim plovidbama na kojima mu je bila oslonac i ženska utjeha. Ponekad se uhvatila i kormila kada je bilo lijepo vrijeme i pomagala mu oko vođenja broda. No, i u teškim brodskim uvjetima nije zaboravljala vlastitu ljepotu i brigu za tijelo. Uvijek je sa sobom na brod nosila masku za kosu od maslinovog ulja.

Želite li iznenaditi supruga ili suprugu poklonite mu miomirisni paket:

„Piling Petrina“ za Njega , „Maska Petrina“ za Nju

ULJE ZA NJEGU TIJELA OD MASLINA MARIJE BUDINIĆ

„ULJE LIJEPA MARIJA“ Žena ženi

Današnjoj ženi izloženoj svakodnevnom stresu, zatrpanoj poslovnim i obiteljskim obavezama u nedostatku vremena za sebe, lijepa Marija, supruga lošinjskog kapetana Petra Jakova Leve, otkriva tajne ženske vitalnosti . Ljepota Marije Budinić, supruge slavnog kapetana Petra Jakova Leve, ušla je u lošinjsku legendu jer je imala predivan ten i obline koje nije narušilo ni sedam poroda. U tome su joj pomagale razne pomade koje joj je suprug donosio s dalekih putovanja, no na njenom toaletnom ormariću uvijek je bila i bočica s maslinovim uljem za njegu kože u koje je ljeti stavljala svježe cvjetove gospine trave. To ljekovito kantarionovo ulje koristila je protiv crvenila kože i opeklina za svoju dječicu prije no što bi išla na kupanje, a pomagalo joj je i protiv depresija koje bi je uhvatile zbog višemjesečnih suprugovih izbivanja iz doma. Maslina je simbol zemlje, žene, rađanja, nježnosti, vitalnosti i dugovječnosti, a Marija Stuparić je svojim brižnim majčinstvom i skrbi za svoje sedmero djece, i troje djece iz suprugovog prvog braka, još i danas simbol ženske snage i ljepote.

BALZAM ZA USNE JAKOV PETAR LEVA

„LEVIN POLJUBAC“

Jeste li ikad osjetili kapetanski poljubac? Želite li znati kakav okus ima poljubac kapetana? Balzam za usne „Levin poljubac“ na bazi maslinovog ulja probudit će u vama novu romantiku. I kada zapušu hladni vjetrovi i bure vaše usnice će štiti balzam kao što je kapetan Leva štiti i strastveno cjelivao svoju svoju dragu suprugu Mariju.

Najljepši kapetanski par Lošinja

Kapetan Petar Jakov Leva koji se proslavio kao prvi kapetan istočnog Jadrana koji je u 18. st. oplovio rt Cape Horn, nije bio poznat samo zbog svojih podviga nego i ljepote. Slovio je za najzgodnijeg kapetana lošinjskih jedrenjaka. Bio je visok, crnokos, **putenih usnica** te elegantnog držanja zbog čega je na kapetanskim balovima u Cafe Kvarneru u Malom Lošinj u uvijek bio najtraženiji plesač. Nakon smrti prve supruge svoje srce poklonio je Mariji Budinić, preljepoj sestri njegova prijatelja i također slavnog kapetana Marka Antonija Budinića. Kapetan Leva i Marija smatrani su najljepšim kapetanskim parom na Lošinj. Njihova romantična priča rasplamsala se upravo na plesnom podiju dok su plesali manfrinu na kapetanskom balu. Nesretni kapetan koji je izgubio prvu suprugu na porodu njihova trećeg djeteta, te večeri pronašao je svoju srodnu dušu u Mariji i ona mu je podarila još sedmero djece.

MIOMIRISNI PROSINAC – BOR, ŠMRIKA, AGAVA

UDAHNITE NOVOG SEBE U NOVOJ GODINI NA OTOKU LOŠINJU

Prosinac je idealan mjesec da udahnете novi život i otpustiti staro iz godine na izmaku. Lošinj – otok vitalnosti pruža vam mogućnost uživanja u obnavljajućem mirisu borova, slatkaste crveno-zelene bobice šmrike unijet će vas u čaroliju božićne topline dok ćete šećući morem uz lošinjske stogodišnje agave koje cvatu samo jednom u svom dugovječnom životu, osjetiti neponovljivu ljepotu stvaranja i postojanosti.

Prosinac je mjesec obitelji i okupljanja za blagdanskim stolom i vrijeme poklonstva najvećem svecu zaštitniku lošinjskih pomoraca – Svetom Nikoli.

JESTE LI ZNALI?

* da je pinealna žlijezda ili epifiza ([lat. Glandula pinealis](#)), mala endokrina žlijezda u mozgu, dobila ime po boru (lat. pinus) jer po obliku podsjeća na šišarku bora.

* da je lošinjski predio Velopin, na ulazu u malološinjsku luku, dobio ime po mnogobrojnim pinijama koje tamo rastu

- * da su pinjole - plodovi bora pinije - kulinarska poslastica koja poboljšava funkcije rada mozga
- * da na Lošinju rastu agave starije od 100 godina
- * da agave cvatu samo jednom u svom dugom vijeku
- * da grančica šmrike zatakuta za odjeću donosi zaštitu od ozljeda i zlih sila

BOR



BOR U MOJEM I TVOJEM VRTU

Na lošinju raste nekoliko vrsta borova od kojih su najzastupljeniji alepski bor (*Pinus halepensis*), pinija (*Pinus pinea* - raspoznaje se po kišobranastoj krošnji), crni bor (*Pinus nigra*), primorski bor (*Pinus pinaster*) i planinski bor (raspoznaje se po svojoj polegnutosti prema tlu), bijeli ili obični bor. U park šumi Pod Javori u Velom Lošinju možete pronaći sve ove vrste na jednom mjestu.

Bijeli ili obični bor (*Pinus sylvestris* L.)

Drvo iz porodice četinjača koje može narasti i do 45 metara. Ima čunjastu krošnju koja se s vremenom širi u oblik kišobrana. Igljice skupljene u čupercima duge su do 6 centimetara. Iz ženskih cvjetova oblikuju se mali češeri koji u početku imaju crvenkastu, a kasnije smeđu boju.

Alepki bor (lat. *Pinus halepensis* Mill.)

Sredozemno drvo koje naraste do 20 m visine. Deblo je većinom zakrivljeno. Kora mladih stabala je glatka i svjetlosive boje, a kod starijih stabala crnosmeđa do crvenosmeđa i izbrazdana. Vrsta je koja može rasti u tlima s vrlo malo vode i dubokim svega nekoliko centimetara. Alepski bor najrasprostranjenija je vrsta bora na Lošinjju posebno na južnom dijelu otoka od Sunčane uvale, preko uvale Čikat pa sve do prolaza Boka falsa. Heliofilna je vrsta drveća što znači da ako je potisnut, u potrazi za svijetlom, može rasti i pod kutem od 45 stupnjeva. Cvate u travnju i svibnju, češeri su jajoliki i povinuti pretežno prema dolje. Sazrijevaju u rujnu i listopadu druge godine, a otvaraju se u trećoj i četvrtoj godini te ostaju na stablu još nekoliko godina.

Pinija, pinjol (lat. *Pinus pinea* L.)

Pinija je vrlo dekorativno mediteransko drvo. Raste pojedinačno ili u manjim skupinama. Stablo pinije može narasti i do 25 m visine. Krošnja ima oblik kišobrana. Kora je crvenosmeđa, duboko izbrazdana i ispucana. Igljice i mladi izdanci upotrebljavaju se u ljekovite svrhe. Na oštećenim dijelovima debla i granama mogu se vidjeti smolaste žućkaste izlučevine snažna mirisa koje se stvrđnu na zraku, a nazivaju se terpentini. Terpentini su antiseptički i dezinfekcijski sredstva koje se koristilo od pradavnih vremena za liječenje – za žvakanje kod grlobolje i kašlja ili za pripremu masti.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Igljice bora sadrže znatne količine vitamina C, do 170 mg. Zbog toga se napici od borovih iglica preporučuju za jačanje organizma, imuniteta i protiv prehlada. Igljice bora treba upotrijebiti odmah nakon branja jer se sušenjem gubi vitamin C pa one iglice koje se čuvaju više od godinu dana potpuno izgube svoja ljekovita svojstva. Od pinjola (plodova pinije) dobiva se jestivo ulje koje sadrži linolensku kiselinu, djelotvornu kod ateroskleroze. Pinjoli su plodovi borova roda *Pinus*. Kao orašasti plodovi sadrže visoku koncentraciju ulja te su bogati bjelanjčevinama (23,7%), mikromineralima i vitaminima topljivima u mastima. Bogati su vitaminima A, C, D i E te željezom, magnezijem, fosforom, selenom i cinkom. Okus sjemenki pinjola je ugodan s blagim smolastim mirisom koji se pri povišenoj temperaturi gubi.

GASTRONOMIJA

Pinjoli imaju posebnu aromu i vrlo su ukusni sirovi kao zamjena za grickalice. Dodaju se jelima od kuhanog povrća i riže, tjesteninama, špinatu, divljači i raznim slatkišima. Sastavni su dio umaka pesto. U starom Rimu se od smravljenih pinjola, badema i octa pripremao senf. Upotrebljavali su se kao začini u kobasicama, salatama i kolačima. Budući da lako užegnu, čuvali su se u medu. Unutrašnja kora (kambij) može se sušiti i samljeti u hranjivo brašno, koje se nekoć u vrijeme oskudica miješalo s krušnim brašnom.

Palačinske s pinjolima; Restoran Camp Čikat, **Piletina s pinjolima**; Restoran Eki, **File orade s pinjolima**; Restoran Poljana

ETERIČNO ULJE BORA ZA ZDRAVLJE I Ljepotu

Eterično ulje bora dobiva se vodenom destilacijom iz svježih mladih izbojaka, iglica i grančica. Može biti bezbojno ili svijetložute boje. Ima svjež, oštar, smolast i ugodan miris te pripada skupini sporo hlapljivih eteričnih ulja. Koristi se za inhalacije, u mirisnim svjetiljkama, kao dodatak kupkama, u kozmetičkim i farmaceutskim preparatima.

Prirodna kozmetika iz kućne radinosti obogaćena eteričnim uljem bijelog bora

Slani piling za muškarce

50 g sitne morske soli, 2 žlice djevičanskog maslinovog ulja, 5 kapi eteričnog ulja bijeli bor. Pomiješajte sastojke i nakon tuširanja, dok je koža još mokra, istrljajte tijelo pilingom od stopala prema srcu. Isperite piling toplom vodom. Ova mješavina morske soli i eteričnog ulja bijeli bor odlično njeguje kožu, čisti od mrtvih stanica i nečistoća, osvježava i obnavlja. Osobito je dobar za muškarce koji imaju osjetljivu kožu kao i za one koji su skloni pretjeranom znojenju.

Mješavina za stopala protiv umora i iscrpljenosti

1 jušna žlica maslinovog ulja, 10 kapi eteričnog ulja bijeli bor. Utrljati svako jutro u stopala nakon tuširanja. Budući da se na stopalima nalaze refleksne zone cijelog tijela, ova mješavina indirektno djeluje osvježavajuće i tonizirajuće na cijeli organizam. Koristiti svakodnevno.

Mirisna animacija

NA POSLU: kapnite 3 kapi eteričnog ulja bijeli bor na papirnatu maramicu, odložite maramicu na radni stol i svaki put kad osjetite umor, inhalirajte mirisna isparavanja eteričnog ulja iz mirisne maramice.

U DOMU: u mirisnu svjetiljku ukapajte 5 kapi eteričnog ulja limuna, 5 kapi eteričnog ulja bijelog bora i 5 kapi eteričnog ulja eukaliptus globulusa.

Ova fina mješavina će oplemeniti Vaš životni prostor, ukloniti neugodne mirise te djelovati povoljno na dišni sustav.

(Anamarija Pažin-Morović, aromaterapeut)

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE BORA

Mladi vršci borovih grančica u narodnoj se medicini mnogih zemalja koriste za pripremljanje napitaka i kupki za tretiranje kašlja, iscrpljenosti, loše cirkulacije, rana koje teško zacjeljuju i oboljenja kože. U davna vremena ljudi su izrađivali madrace od borovih iglica da bi odbili uši i buhe, dok su drugi koristili te iste madrace kod reumatskih smetnji ili jastuke kod otežanog disanja.

Eterično ulje bora djeluje osvježavajuće, snažan je antiseptik, ekspektorans i stimulans, a pogotovo stimulira cirkulaciju. Obzirom da je i odličan detoksikator organizma to djelovanje uz poticanje cirkulacije čini ga pogodnim za uporabu kod boli u zglobovima, reumatične boli ili smetnji uzrokovanih gihtom. Učinkovit je kod upala mokraćnih putova a kod muškaraca i kod prostatitisa. Kako je efikasan u borbi protiv virusa pogodan je i kod hepatitisa a uz to i reducira upalu žučnjaka i navodno smanjuje žučne kamence.

Često se koristi u zimskim mjesecima za inhalacije kod infekcija ili kod prevencija infekcija dišnih putova te u saunama i za dezinfekcije prostora. Eterično ulje bora utječe na rad nadbubrežne žlijezde koja je neizbježna u regulaciji svakodnevnog stresa. Stoga i ne čudi činjenica da ukoliko odete i na kratki odmor na otok Lošinj, prošetate uz more, udišete morski aerosol pomješan s esencijama bora, možete se u potpunosti odmoriti i biti spremi za suočavanje sa svakodnevnim stresom.

(dr. med Nina Bašić-Marković)

Smola bora koja izbija ispod kore bogata je ljekovitim terpentinskim uljem. U narodnoj medicini preparati od borove smole upotrebljavaju se za liječenje kožnih bolesti. Kupke od mladih borovih pupoljaka preporučuju se oboljelima od reumatizma i artritisa.

Pripravak od borovih iglica protiv bronhitisa i bolesti pluća

50 g borovih iglica

1 kg šumskog meda

5 dl destilirane vode

Borove iglice usuti u vrelu vodu i kuhati na laganoj vatri 10 - 15 min. Ohladiti te nakon 24 sata procijediti. U tom soku rastopiti med te uzimati po jednu žlicu pripravka više puta tijekom dana između obroka.

KONTRAINDIKACIJE: nisu poznate

VAŽNO JE ZNATI

Uspomenu s morskog žala suhi češer možete iskoristiti i kao difuzer za eterična ulja. Na rastovoreni češer kapnite nekoliko kapi omiljenog eteričnog ulja čime ćete oplemeniti prostor u kojem boravite.

Alepski bor iznimno je koristan jer odbacuje veliku količinu iglica koje popunjavaju škrape i razgradnjom stvaraju humus i mineraliziraju tlo koje s vremenom postaje vrlo plodno. Ispod njegovih krošanja pojavljuje se hrast crnika. Zahvaljujući svojim biološkim osobinama pomaže podizanju šuma u mediteranskom pojasu.

Još prije 5000 godina stari Kinezi pronašli su ljekovita svojstva u borovima s Himalaja te su ih počeli primjenjivati u pučkoj medicini. Igllice bora još se i danas u Kini upotrebljavaju za dimljenje i pročišćavanje prostorija u kojima je netko umro, a zelene šišarice koriste se za čaj za čišćenje krvi. Stara kineska poslovice kaže: "Krv mora mirisati, (mora biti čista) da bi se pobudio duh."

Wellness Aurora, čuvar tradicije autohtonog hrvatskog wellnessa, jedinstveni je wellness na hrvatskom Jadranu jer ima cijelu stranu ostakljenu i okrenutu prema moru. Tako je u potpunoj fuziji sa šumom alepskog bora i pinije kroz koju gosti mogu gledati more dok uživaju u opuštajućim tretmanima. Bočna vrata vode na miomirisni vrt gdje je zasađeno miomirisno lošinjsko bilje, te gost ima priliku izabrati i ubrati bilje s kojim će ga terapeut tretirati. U svim prostorima wellnessa zrak je visoke kvalitete dok se za vrijeme juga osjeti aerosol s mora.

ŠMRIKA



ŠMRIKA U MOJEM I TVOJEM VRTU

ŠMRIKA, smrčika, smrič, crvena venja (*lat. Juniperus oxycedrus*) raste kao zimzeleni grm ili nisko razgranato stablo koje može narasti do osam metara visine. Raste na kršnim kamenjarima, a rasprostranjena je po cijelom Sredozemlju, Iranu, Siriji, zapadnoj Maloj Aziji i Kavkazu. Podnosi velike suše i hladnoće, što joj omogućava rasprostranjenost i u submediteranskom području gdje se temperature spuštaju i do -25 °C. Može rasti na visinama do 800 metara.

Kora je sivosmeđe boje, iglice su oštre i bodljikave te intenzivnog mirisa. Plod je bobičast i mesnat veličine jednog centimetra, crvenkast do crvenkastožut i sazrijeva u drugoj godini.

Razmnožava se pomoću odrvenjelih reznica i cijepljenjem. Iz stabla se dobiva ulje (*Oleum Juniperi empyreumaticum*) koje se koristi za liječenje bronhitisa, jakog kašlja, katara u plućima, za uništavanje parazita i nametnika u crijevima, te za liječenje kožnih bolesti. Plod šmrike bere se od kraja listopada do kraja siječnja.

LIEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE ŠMRIKE

Šmrika je mediteranski ekvivalent borovice. Tradicionalno se koristi kao odličan antiseptik pogotovo za kožne smetnje jer djeluje regenerativno i antiseptički, te je pogodan kod raznih dermatitisa, ekcema, psorijaza, infekcije vlasišta koja uzrokuju gubitak kose, prhuti i dr. Eterično ulje šmrike djeluje protiv bolova i svrbeža, a iznimno je cijenjeno u kozmetici. Možete dodati 2-3 kapi ulja šmrike u svoj šampon, promiješajte i nježno utrljajte u vlasište. Ostavite nekoliko minuta i isperite. Šmrika se koristi i u veterini za vanjsku primjenu kod konja, za liječenje ulceracija, kod skabijesa (šuge) i smetnji s parazitima. Bobice šmrike pospješuju lučenje mokraće i uništavaju crijevne parazite.

(dr. med Nina Bašić-Marković)

ETERIČNO ULJE ŠMRIKE ZA ZDRAVLJE I LJEPUTU

Šmrikovo ljekovito eterično ulje dobiva se iz iglica, drveta i bobica. Dezinfekcijskog je djelovanja te se primjenjuje u odstranjivanju izvora gljivičnih i bakterijskih infekcija, a naročito u kozmetici za njegu kože. Zapaljene iglice pročišćuju sobu u kojoj boravi bolesnik te ujedno dezinficira prostor. Eterično ulje šmrike može se koristiti kao osvježivač prostora i za izradu mirisnih sapuna.

KONTRAINDIKACIJE

Kao i kod borovice zabranjena je uporaba i terapija kod upalnih stanja bubrega te u trudnoći.

GASTRONOMIJA

Plodovi imaju smolast, slatkasto – gorak okus te aromatičan miris. Bobice šmrike mogu se jesti sirove, no zbog intenzivnog aromatičnog ukusa i udjela terpentinskog ulja (destilata drvene smole) preporuča se prokuhati ih u vodi ili mlijeku. Koriste se kao začim jelima, posebno mesnima. Od potpuno zrelih bobica koje imaju slatkast okus može se spravljati marmelada. Bobice se koriste i za spravljanje rakije – smrikovače, smrikovog vina i soka. Od češera se radi šmrikovo vino maceracijom u vodi.

Vino od šmrike

10 dag izdrobljenih bobica šmrike, 1 l domaćeg vina

Izdrobljene bobice preliterati vinom i ostaviti stajati jedan dan na sobnoj temperaturi. Nakon 24 sata ocijediti. Čuvati u zatvorenoj boci na tamnom mjestu.

VAŽNO JE ZNATI

Šmrika se često zamijenjuje s borovicom (*lat. Juniperus communis*) jer pripadaju istoj porodici čempresa. Borovica pretežito raste na kontinentu, dok su šmrikina staništa duž obale, na otocima i krševitim područjima. Iako im je grm gotovo identičan razlikuju se po boji bobica, šmrikine su crvenkastosmeđe dok su bobice borovice tamnoplave. Stara su vjerovanja da zatakuta grančica šmrike za šešikom ili reverom štiti od ozljeda i zle kobi te da nesreća očekuje onoga tko bezobzirno i namjerno posiječe grm šmrike ili borovice. Šibama od šmrike nekada su se tražile ukradene stvari.

AGAVA



AGAVA U MOJEM I TVOJEM VRTU

AGAVA (*lat. Agave americana L.*)

Autohtona biljka Latinske Amerike koja potječe iz Meksika. Na otoku Lošinj u uspjeva već više od 200 godina otkada su je u 18. stoljeću donijeli slavni lošinjski pomorci sa svojih putovanja u Srednju i Južnu Ameriku. Domaći naziv za ovu najrasprostranjeniju vrstu agave je loparina. Stabljika joj je vrlo kratka, no bujni nazubljeni listovi plavo-zelene boje mogu biti dugi i do 1,5 metara te široki 20 centimetara. Ovisno o klimatskim uvjetima agava može procvasti nakon 10, 40 ili čak 100 godina od sadnje, razvijajući listove u obliku svjećnjaka.

Agava je posebna biljka jer cvate samo jednom tokom svog života. Iz rozete biljke izraste cvijet (struk) koji može narasti preko sedam metara. Na vrhu se rascvjeta ogromna metlica s puno cvjetova. Cvate obično u lipnju, a cvjetovi traju mjesec dana i stvaraju sjemenje koje se rasprostire uokolo. Biljka se nakon toga osuši, a listovi postanu drvenasti i toliko čvrsti da mogu podnijeti i težinu čovjeka. Iako matična biljka umire, za sobom ostavlja dovoljno sjemena za početak novog ciklusa rasta.

Poznato je oko 49 vrsta agava.

Vrste agava prema boji listova: *Agave americana* – zeleno-plava, *Agave Mediopicta alba* - po sredini lista ima karakterističnu široku bijelu prugu, *Agave filifera* - maslinasto zelene boje s bijelim rubom i tamnim vlasima uzduž listova, *Agave ferox* – siva, boje čelika sa širokim i mesnatim listovima (do 20 cm) koji na kraju imaju bodlje, *Agave victoriae reginae* – niskog rasta, zagasito zelene boje s bijelim rubom i rozetom u obliku kugle.

Agava se razmnožava sjemenjem ili mladim izbojcima. Za sadnju manjih primjeraka u teglama izbojci se odrežu i ostave na zraku nekoliko sati da se osuše. Zatim se sade u pjeskovitu zemlju. Voli sunčani, topao i svijetli prostor, ne hladniji od 5°C. Tijekom ljeta treba je umjereno zalijevati i osigurati puno svjetla.

VAŽNO JE ZNATI

Na Lošinju rastu agave starije od 100 godina i to na predjelima Bukovica, Varšak i Privlaka. *Agave Sisalana (Sisal)* ili plava agava, je najkomercijalnija vrsta agave jer se koristi za proizvodnju sisala (vlakana). Iz slatkog soka u njenim listovima, fermentacijom se dobiva najpopularnije meksičko piće tekila. Zbog velikih izraženih bodlji na kraju listova treba joj oprezno pristupati te pripaziti na malu djecu ako se igraju u njenoj blizini.

NUTRITIVNA VRIJEDNOST

Jestivi su cvjetovi, mesnati listovi, stabljika i sok. U korijenu ima saponina, a u lišću kalcij oksalata. Srčika je bogata saharinom te je ukusna i pečena za jelo. Od sjemenki se dobiva brašno za spravljanje tjestenine za juhe. Lišće agave može se koristiti svježe, osušeno i samljeveno u prah ili se iz njega može iscijediti sok. Najbolje je da se bere malo prije nego što biljka procvate, ili dok je u punom cvatu, jer je tada u njoj nakupljeno najviše aktivnih tvari.

LJEKOVITO I BLAGOTVORNO DJELOVANJE

Sok od agavina lišća s malo meda liječi napadaje kašlja i hripavac. Istučen omekšan list položen na ranu ili opeklinu, umanjuje bol i ubrzava zacijeljivanje. Za bolesti reume, želuca i jetre te zaostale menstruacije i protiv žutice koristi se prašak od osušenog lista rastopljenog u vodi i pomiješanog s medom. Suhi prašak agave pomaže protiv kaheksije (gubitka tjelesne težine i mišićne mase) i tuberkuloze.

ŠMRIKA, BOR I BOŽIĆNI OBIČAJI LOŠINJSKIH KAPETANA

Lošinjska brodogradnja ove godine obilježava 160 godina od osnivanja prvog velikog brodogradilišta u Malom Lošinju. Sredinom 19. stoljeća otok Lošinj bio je najjače brodograđevno središte na istočnoj obali Jadrana.

BOR U BRODOGRADNJI

Bor je uz bukvu i jelu bio najzastupljenija vrsta drveta u lošinjskoj brodogradnji. Zbog male težine, vitkosti, elastičnosti i pravilne prirodne uspravnosti upotrebljavao se za izgradnju jarbola. Jedan dio sjekao se na otoku gdje je bora bilo u izobilju, no većina sirovina nabavljala se izvana. Veličina i posebnost lošinjske brodogradnje ogledala se u sposobnosti brodograditelja da snabdiju svoje škerove prvoklasnim drvetom o kojem je ovisio vijek trajanja broda.

Najviše se upotrebljavao hrast, zbog svoje tvrdoće i velike otpornosti na trulenje. Hrastovina iz Istre i Slovenije dopremala se na otok u trupcima s korom koji su se najprije ostavljali u moru radi konzerviranja, a onda se vadili i sušili. Zanimljivost je da su se brodogradilišta uvijek gradila u smjeru sjever-jug kako bi se obje strane broda mogle ravnomjerno sušiti jer je inače postojala opasnost da se brod iskrivi još za vrijeme gradnje.

BOR VREDNIJI OD ZLATA

Građevinski materijal za brodove bio je vredniji od zlata jer je otok oskudjevala kvalitetnim materijalom, a njegova doprema je bila skupa. Stoga su borovi i ostali trupci bili strogo čuvani u škverovima. Na otoku se još uvijek prepričava priča kada su krajem 19. st. neki dovitljivi mladići jedne noći krenuli u krađu sitne borovine za ogrijev koja je ostala od izgradnje velikog jedrenjaka, spremnog za porinuće sljedeći dan. Bio je mrkli mrak, bez mjesečine, te su mladići ne znajući izvukli jednu od letvi koja je osiguravala brod na navozu. Drugo jutro brod je pronađen kako pluta ispred obale, a slavlje porinuća nije održano jer se smatralo velikom nesrećom raditi feštu za brod koji je već u moru. Kradljivci su kasnije uhvaćeni, no brodograditelj se nije previše ljutio jer je tako uštedio novac koji je trebao potrošiti na porinuće.

BOROVA SMOLA U IZGRADNJI BRODA

Dno broda, oplata, štitila se od crvotočine impregnacijom tople borove smole. Paka, pakal ili paklina je crna borova smola koja se upotrebljavala kao vanjski zaštitni premaz za dijelove broda koji su u stalnom doticaju s morem. Danas se paka upotrebljava kao unutrašnji premaz za spajanje korita i palubnih letvica većih brodova radi pojačavanja nepropusnosti. Po modelima lošinjskih kalafata, prota i tesara lošinjski umjetnici drva i keramike danas izrađuju originalne autohtone suvenire lošinjskih jedrenjaka, pasara, gajeta i guca.

LJEKOVIT SIRUP OD BOROVIH IGLICA

Lošinjski kapetani uvijek su sa sobom na brodovima imali sirup od borovih iglica koje su im supruge spremale od lošinjskog alepskog bora. Pripravak od borovih iglica koristio im je protiv kašlja i bolesti pluća, a kako su borove iglice bogate vitaminom C ujedno ih je štitio i od skorbuta. Šećer za spravljanje ljekovitog sirupa lošinjski kapetani dobavljali su iz rafinerije šećera u Rijeci koja je otvorena još 1752. godine.

SVETI NIKOLA I LOŠINJSKI POMORCI

U prosincu se obilježava najveći praznik pomoraca dan njihova zaštitnika Svetog Nikole (6. 12.) Taj dan posebno su obilježavali članovi bratovštine Svetog Nikole, najstarije bratovštine lošinjskih pomoraca koja je osnovana u Velom Lošinju 1420. godine. Zaštitni znak bratovštine, lik Sv. Nikole, vrijedan sakralni spomenik, čuva se u velološinjskoj župnoj crkvi kraj oltara Majke Božje Karmelske. Uz župne crkve u Velom i Malom Lošinju, posebno svečano bilo je i u zavjetnim crkvicama gdje su mladi pomorci stajali oko žrtvenika sa slikom Sv. Nikole, dok su stari kapetani i udovice pomoraca molili u klupama. Sveti Nikola nije samo zaštitnik mornara nego i putnika. Stoga se turistima na Lošinju nudi mogućnost obilaska najvrednijih sakralno-povijesnih objekata među kojima su i mnoge crkvice Sv. Nikole. Veli Lošinj - Crkva sv. Nikole, 14. st. (dograđena u 18. st.) , Mali Lošinj - Crkva sv. Nikole iz 1857. , Čunski – Artatore - Župna crkva sv. Nikole iz 16. stoljeća, u današnjem obliku iz 1908.

Otok Susak - Crkvu sv. Nikole, iz 1770. godine, no njeno je podrijetlo puno starije i seže u srednji vijek o čemu svjedoči kamena luneta s reljefom križa koja je kao spolija uzidana u njenu fasadu. Od starijeg crkvenog inventara sačuvano je veliko romaničko raspelo i drveni kip sv. Nikole.

BOŽIĆ I NOVA GODINA NA BRODU

Za božićne blagdane pomorci su većinom bili kod kuće jer je to bilo vrijeme za popravku brodova i skupljanje snage z anova putovanja koja su počinjala u ožujku. Za razliku od danas na otoku nekoć nije bio običaj imati božićno drveće u kući jer se bor čuvao kao dragocjeni materijal za izradu brodova. Umjesto bora u kuću se stavljala šmrika, dok se stol ukrašavao narančama u koje je bio zataknut lovorov list kao simbol pobjede nad grijehom i patnjom. Bio je običaj da se prije ponoći stavljaju ljuske od jajeta u zdjelu napunjenu vodom. Ako se od njih na vodi stvori slika broda tada će se djevojka koja je stavila ljuske već isto ljeto udati za pomorca.

Idući na polnoćku trgale su se grančice šmrike i brojile njene bobice - šmrekulje – i govorilo se: „Koliko šmrekulj, dao Bog toliko bačvic!“ . Na Badnjak se mijesio kruh *božićnjak*. Sastojao se od tri dijela, u jedan je bio utaknut lovor, a čuvao se do blagdana Sveta Tri kralja. Pomorci koje je zahvatilo da dočekaju Silvestrovo na brodu, nakon večere počeli bi ples i pjesmu uz puno ruma. Drugo jutro nosili su žive prašćice po palubi za sreću, vičući Hip-hip-hip-huraa!. Onda bi na provi izveli 'koncert' s limovima i drvenim klinovima. Na slavnom lošinjskom jedrenjaku "Contessa Hilda" novogodišnja večera sastojala se od tripica, žgvaceta, ruma i vina.

Obavezno jelo na lošinjskom božićnom stolu bile su verze na pofri – broskva (vrsta kelja) s domaćim lignjama koje po starom receptu možete kušati u konobi „Corrado“ - Svete Marije 1, 51550 Mali Lošinj, tel:+385(0)51232-487, web: www.islandlosinj.com/corrado/

KAPETAN PETAR BUDINIĆ I NJEGOV HEROJSKI PODVIG

U prosincu se na Lošinju obilježava godišnjica smrti jednog od najhrabrijih lošinjskih kapetana Petra Budinića.

PETAR (PIETRO) BUDINIĆ (Veli Lošinj 1746. – Port au Prince, Haiti 20. 12. 1782.)

bio je prvi lošinjski kapetan koji je preplovio Atlantski ocean. Na brodu "Santo Domenico" plovio je do Jamajke gotovo dvije godine. Stekao je slavu putujući u Ameriku pod teškim uvjetima u vrijeme Američkog rata za nezavisnost kao zapovjednik venecijanskih brodova. Za mletačku trgovačku kuću Treves prevezio je brašno i drugu robu u SAD. U plovidbi ih je napao engleski gusarski brod, no zahvaljujući spretnosti kapetana i neustrašivosti njegove posade uspjeli su se obraniti i sačuvati vrijedan teret.

Kapetan se na Jamajci zaljubio u prelijepu kreolku Monicu Stiphens. S njime je putovao i njegov mlađi brat Gašpar Budinić koji je ostao na Jamajci da bi brinuo o trgovačkim interesima braće. Petar Budinić umro je na svom brodu uoči Božića, 20. 12. 1782. dok je plovio prema Port-au-Princeu gdje je trebao ukrcati šećer za Veneciju.