



Teme: Direktor TZ Mali Lošinj, Grad Mali Lošinj,

Jela vitalnosti na Lošinju (2): Obroci koji ne umaraju – nova otočka receptura života

Zbog blage klime, više od 200 sunčanih dana godišnje, čistog zraka i mora prve kakvoće otok Lošinj, koji ove godine obilježava 140 godina organiziranog turizma, postao je prvo klimatsko lječilište u Hrvatskoj. Gotovo 280 kilometara pješačkih i biciklističkih staza, kvalitetan smještaj, bogata gastronomska ponuda, veliki izbor kulturno-zabavnih sadržaja, odlična povezanost s kopnom i aerodrom registriran za domaći i međunarodni promet otok Lošinj čini jednu od najpoželjnijih destinacija koja godišnje bilježi 2,4 milijuna noćenja. No, tu borba za goste koji traže drugačije doživljaje na moru ne prestaje pa se različitim akcijama i projektima otok i dalje brendira kao mjesto ugodnog odmora. Jedan od tih projekata je Lošinj - otok vitalnosti pokrenut 2006. godine.

Dalibor Cvitković, direktor Turističke zajednice Grada Malog Lošinja ističe da je riječ o brendu koja se prvenstveno odnosi na način života što uključuje brigu o svome tijelu i zdravlju. "Brend vitalnosti ove smo godine proširili i na gastronomsku ponudu, na jela vitalnosti. Fokus je na jelima koja uključuju nutrijente za promicanje vitalnosti i zdravlja uz stavljanje naglaske na način kuhanja i pripreme hrane", kaže Cvitković.

Gosti koji dolaze na aktivni odmor u podneblje koje svojim prirodnim adutima doprinosi zdravlju, ili vole prehranu za vitalnost, na Lošinju mogu uživati u nutricionistički nadgledanim gastronomskim delicijama koje su u skladu s njihovim načinom života. Na Lošinju je preko 200 vrsta ljekovitih bilja. Okusi i mirisi mnogih od njih sastavni su dio lošinjskih specijaliteta. Razrada i provedba brenda vitality u gastronomsku ponudu realizirana je u suradnji s dugogodišnjim partnerima iz poduzeća "Abisal" i "Kluba Gastronom" koje vodi prof. Karin Mimica. Oni su zajedno ranije već realizirali projekte "Zaboravljeni okusi naših starih", "Miomirisi i okusi Lošinja" i "Apoksiomenova kuhinja". Lošinj je svoje mjesto na gastronomskoj karti osvojio s rakovima, ribama i školjkama iz Lošinjskog akvatorija, otočnom janjetinom i divljači čiji su okusi savršeno sljubljeni i s lošinjskim aromatičnim biljem. "Prošle smo godine omogućili svim ugostiteljima edukacije i rad na recepturama kako bi podigli svoje kreacije da od lokalnih namirnica i otočkih začina kreiraju i ponude jela koja će zadovoljiti standarde vitalnosti, a nakon kojih se nećemo osjećati umorno nego nahrungeno i vitalno. Željeli smo da ugostitelji svojom ponudom ponosno postanu sastavni dio priče o Lošinju kao otoku vitalnosti", kaže Karin Mimica.

Oznake Taste of Vitality osvojilo je ukupno sedamdesetak delicija iz ponude lošinjskih restorana. „To su jela čije su recepture posebno nadgledali nutricionisti, a sastoje se od namirnica bogatih hranjivim tvarima, pripremljenih na načine da što bolje sačuvaju svoja nutritivna svojstva te u omjerima koji podržavaju opću dobrobit i razinu energije. Nakon uživanja u okusima i obroku, ne osjećamo se pospano, već puni energije za daljnje aktivnosti“, objašnjava Mimica.

U prvom dijelu serijala pod naslovom Gdje more susreće tradiciju, a tanjur priča priču predstavili smo pet restorana (Silvana, Artatore Janja, Nostromo, Baracuda, Papa Bepi) i njihova jela s oznakom Taste of Vitality o čemu možete čitati ovdje, a danas donosimo priču o još pet: Diana Steakhouse, Deveron gastro pub, Breakfast Club Lošinj, Veli žal i Borik Mediterranean Bar.

Diana Steakhouse: Beef tagliata s okusom Lošinja u ritmu vitalnosti

Šetalište Dr. Alfreda Edlera von Manusso Montesole 2

<https://www.losinj-hotels.com/en/dining/restaurant-diana/>

Restoran se nalazi nedaleko od središta grada, u uvali Čikat. Kažu da je to jedno od najljepših mjesta na otoku.



Proteže se od Crkve sv. Nikole na jugu do hotela Kredo na sjeveru. Na zapadu je more, a na istoku središte Malog Lošinja. U njoj je 1534. izgrađena crkva Navještenja Blažene Djevice Marije, popularno zvana Annunziata. Smještena je na rtu na kojem su se dočekivali i ispraćali lošinjski jedrenjaci, pa i danas lošinjski kapetani, prolazeći pokraj ovog rta, zatrebu na pozdrav. S velike ljetne terase uz more, uz miris borova, ružmarina, lavande i drugog mediteranskog bilja, vidi pješčana plaža i kupalište koje je projektirao austrijski arhitekt dr. Alfred Edler von Manussi-Montesole po kojem šetalište uz restoran nosi ime. Šetnice na Čikatu nose nazive po još dvojica arhitekata koji su utjecali na današnji izgled prostora – Leopolda Rittera von Schrottera i Conrada Clara. Zgrada u kojoj je smješten restoran nekadašnja je vila austrijskog plemstva. "Diana radi cijele godine, a nudi i uslugu smještaja s doručkom", ističe voditeljica Dinka Vrtodušić.

Diana je prvenstveno steakhouse s impresivnim izborom premium zrelih odrezaka hrvatskih i svjetskih (Japan, Španjolska, Škotska ...) proizvođača - od ribeya, bifteka, t-bona i striploina. Pripremaju ih bez greške: tanka korica izvana, a iznutra sočno ružičasto meso, prošarano finom tragovima masnoće koje naglim pečenjem zadržava sve svoje sokove. "Odresci se rade od mesnih pasmina goveda selektiranog uzgoja višeg i visokog ranga. To su krave koje pasu na otvorenoj paši i nisu tretirane čime zadovoljavamo kriterije zdrave prehrane", kazao nam je šef kuhinje Davor Fornažar predstavljajući jela koja nose oznaku Taste of Vitality: Nonina maneštra, Caesar salata i Beef tagliata na rukoli.

Nonina maneštra je gulaš od leće s tikvicama, mrkvom, graškom, krumpirom, domaćom pancetom i rajčicom. Govedina tagliata na rukuli – svjež i sočan, narezana govedina puna sokova servirana preko svježe rukole i kremice od svježeg sira začinjena sa samo malo soli. Cezar salata – slojevi grilovane pileline, pancete, kapara, incuna, jaja, sira i romana zelene salate koja hrska pod zubima, sa integralnim kruhom. Uz ova jela poslužuju vina vinarije Šipun iz Vrbnika na otoku Krku.

Deveron gastro pub: Tamo gdje Lošinj zimi ne spava

Vladimira Gortana 32

www.deveronpub.com

Sjedimo na rivi. Preko puta vezovi, ribarski brodovi, izletnički katamarani s ofucanim natpisima Fish picnic i Dolphin tour. Morski Disneyland za jednodnevne dojmove. Ali s ove strane, pod suncem koje i u prosincu zna ugrijati dlanove, stoji nešto stvarno - terasa restorana Deveron. Puna. I u srijedu. I u veljači. U zemlji sezone gastronomije — gdje restorani padaju u zimski san čim nestane turista — Deveron je iznimka. Otvoren cijele godine, s domaćom hranom, jasnim konceptom i šarmom koji ne računa na slučajne prolaznike. Ovdje se dolazi jer znaš zašto dolaziš. I dolaziš opet. Vlasnik Ivan Milanović dobro zna što radi. Lošinjski ga pamte iz legendarne Marine i pizzerije Nika, današnjeg Papa Bepija o kojemu smo pisali prvom nastavku ovog serijala. A kad se oslobodio prostor bivše trgovine mješovitom robom Milanović je uzeo stvar u svoje ruke i otvorio restoran koji Lošinju nije bio luksuz, nego potreba.

Deveron je dobio ime po slavnoj nvi iz lošinjske pomorske ere – željeznom jedrenjaku izgrađenom 1875. godine u Velikoj Britaniji koji je oplovio svijet. Ime nosi more, dramu i povijest. Poput tog broda, restoran stoji na rivi, čvrst, nepokretan, ali s pričom koja plovi dubinom dana i sjećanja. Više o povijesti broda čitamo na zidu restorana, a vi možete pročitati na stranici Turističke zajednice u rubrici Lošinjskim jedrima oko svijeta.

Foto Mak Jovanović

Jelovnik je živ, mijenja se s godišnjim dobima i prilikama. Osim standardne ponude nudi i tematsku kuhinju: Jela lošinjskih kapetana, Apoksiomenova antička kuhinja, pa i Sushi Night — zvuči kao gastro-putovnica kroz vrijeme i prostor, ali sve ostaje na tanjuru koji se pojede bez filozofije. Nije stoga čudo da se pridružio projektu Taste of Vitality u kojem je dobio certifikate za sljedeća jela: Gulaš od cresko-lošinjske divljači Robustno jelo koje kombinira meso vepra, jelena i muflona, sporo kuhano s korjenastim povrćem, koncentratom rajčice, crvenim vinom i čokoladom, servirano uz aromatiziranu palentu s lošinjskim travama i parmezanom. Ravioli punjeni capesantama i kozicama Posluženi su u nježnom umaku od rakova s dodatkom crnog i crvenog kavijara. Rolana hobotnica Kuhana i prešana lošinjska hobotnica, poslužena na rukoli i salati od cherry rajčica i bijelog graha, začinjena emulzijom limuna i maslinovog ulja te aromatizirana mješavinom lošinjskih trava. Salata od voća, povrća i lošinjskog koštunjavog voća Osvježavajuća kombinacija lisnate salate, rotkvica, cherry rajčica, mozzarelle, oraha, badema, mandarina, zelene jabuke, kivija, borovnica i malina, začinjena mješavinom maslinovog ulja, limuna i svježeg bosiljka. Gastronomsku ponudu su pratila vina Rose, Sauvignon Blanc, Chardonnay, Graševina, Anđeo s greškom

crni vinarije Apolitico.

Breakfast Club Lošinj: Iz vrta do stola: Lošinjski doručak koji osvaja nepce i pazi na planet
Lošinjskig Brodograditelja 78
<https://bcl.hr>

Od sredine srpnja 2024. kada je otvoren vrlo brzo postao je nezaobilazno mjesto onih koji ne preskaču doručak kao najvažniji dnevni obrok. Ponuda hrane bazira se na lokalnim i organskim proizvodima koji jamče autentičan okus - račice, salata, mirodije, maslinovo ulje ili jagode s Cresa. Ovdje pripremaju hladno prešane sokove, shotove od đumbira, đumbira s limunom, meda od lošinjske kadulje, kurkume i crnog papra. U cijelosti su posvećeni zdravoj prehrani i organskim namirnicama. "Doručci se baziraju na krčkom jogurtu, jajima iz slobodnog uzgoja, medu od kadulje, limunu koje nabavljamo od susjeda. Glavna ideja je fino i zdravo, da nam dan započne zdravim namirnicama i laganom glazbom. Nema gaziranih pića, točimo Janu i Jamnicu, radimo prirodne skokove u momentu kad ih gosti naruče", kaže nam voditeljica Martina Perić.

Jutra počinju ovdje: Doručak za zdravlje i užitak na Lošinju

Doručke i dostavljaju u velikim kartonskim kutijama bez naljepnice i tiska jer tako paze na okoliš. U kutiju ide 29 namirnica iz cijele Hrvatske među kojima je pršut iz Malesnice sušen pet godina, nutela koju sami rade (85 posto lješnjaka, 10 posto meda od kadulje s Cresa i 5 posto lješnjakovo ulje). Prave i svoju granolu s 80 posto lješnjaka, badema, oraha, pinjola i zobenih pahuljica s medom, bez šećera. Sve je nešpricano i bez aditiva. Cijena kutija se kreće od 150 eura pa na dalje, a naruču ih gosti iz vile i jahtaši. Radno vrijeme je od 7 do 13 sati.

Jela koja nose certifikat Taste if vitality: Shakshuka s bliskoistočnim korijenima, obogaćeno aromatičnim lošinjskim travama; Green poširana jaja i Loftly Peach, desert koji spaja voćne i biljne note.

Prostor je konceptualno osmislio Martinin suprug Zdenko Kuća, vlasnik dizajnerske tvrtke Studio Kuća koji nam je posluživao sokove od cijedenog voća. Zidovi lokala krase njegove grafike s motivima Lošinja.

Restoran Veli žal: Od peke do cevichea, od janjetine do quinoe
Sunčana uvala 3

<https://www.losinj-hotels.com/hr/restorani/restoran-i-caffe-bar-veli-zal/>

Smješten u najsunčanijem zaljevu Lošinja, s pogledom na plažu i borove, ističe se jedinstvenom ponudom svježih jadranskih riba, raznih vrsta školjki, mesa boškarina i gurmanskih kreacija pripremljenih od lokalnih namirnica. Pažnju privlače creska janjetina i raznovrsna jela ispod peke ili s raznja. U ponudi su i razne vrste domaćih tjestenina te pizze iz krušne peći. Taste of Vitality daje fokus na lagane, osvježavajuće morske specijalitete - spoj mediteranske jednostavnosti i suvremenih interpretacija.

Iz projekta Taste of Vitality predstavili su nam klasičnu salatu od hobotnice, ceviche od brancina s quinoom i brancina na žaru s blitvom i krumpirom kao glavno jelo. Ceviche je naziv za jelo od morskih plodova koje nam dolazi iz Južne Amerike, a baza recepta je svježa sočna riba, u ovom slučaju brancin, koja se priprema u sokovima ili dressingu od svježih citrusnih sokova, najčešće limuna ili limete. Svaki slijed pratila su vrhunska vina vinarije Šipun iz Vrbnika, s otoka Krka.

Borik Mediterranean Bar: Tuna, boškarin i zalazak sunca u istom kadru
Sunčana uvala 9

<https://www.losinj-hotels.com/hr/restorani/borik-mediterranean-bar/>

Okružen borovima i plažom s koje pogled neprekinuto seže na pučinu obasjanu zalaskom sunca, restoran Borik s modernom i prostranom terasom savršeno je mjesto za ležeran ručak ili romantičnu večeru. Moderna i prostrana terasa baraU ponudi su različite salate, burgeri, riblja i mesna jela te slatki zalogaji i kreativni deserti poput smokava u prošek u kremi od skute uz impresivni izbor vina, handcrafted koktela na bazi džina, ruma, votke i viskija te raznovrsnih šampanjaca i pjenušaca.

Foto Mak Jovanović

Taste of Vitality ponuda sastoji se od tri jela: sočni tuna steak, marinirani ražnjići od kozica i carpaccio od boškarina – autohtonog istarskog goveda, posluženog u sirovoj varijanti. Uz ova tri specijaliteta poslužena su vina vinarije Šipun iz Vrbnika.

<https://www.virovitica.net/jela-vitalnosti-na-losinju-2-obroci-koji-ne-umaraju-nova-otocka-receptura-zivota/40512/>

KLJUČNE RIJEČI:

AUTOR:
Goran Gazdek
08.08.2025.