

APOKSIOMEN NA OTOKU VITALNOSTI  
*APOXYOMENOS SULL'ISOLA DELLA VITALITÀ*







APOKSIOMEN NA  
OTOKU VITALNOSTI

*APOXYÒMENOS  
SULL'ISOLA DELLA  
VITALITÀ*



## JANTARSKI PUT

## LA VIA DELL'AMBRA



Cresko-lošinjsko otočje zvalo se u antičko doba zajedničkim imenom Apsyrtides, prema imenu grčkog junaka Apsirta, jednog od protagonista mitološke priče o Argonautima. Argonauti su upravo tu, u gornjem Jadranu, uspjeli pobjeći upornim progoniteljima, noseći na lađi Argo zlatno runo koje je Jazon oteo iz Kolhide (na današnjoj crnomorskoj obali Kavkaza). Jazon je Apsirta, uz pomoć njegove sestre Medeje, dočekao kod cresko-lošinjskih otoka, svladao, rasjekao na komade i bacio u more pa je po njemu i grad Osor dobio ime Apsoros.

Drevni Jantarski, odnosno Argonautski put, najstarija je europska komunikacijska transverzala koja povezuje sjever i jug kontinenta, a nastala je radi trgovine jantarom koji se prenosio s obala Baltičkog mora preko europskog kontinenta do Sredozemlja. Brojni su arheološki dokazi, već u drugom mileniju prije Krista, koji potvrđuju kolanje kretske-mikenske proizvoda s jedne i jantara s druge strane. Cresko-lošinjski arhipelag bio je zaista važna točka na tome putu.

—  
Dr. sc. Josip Belamarić  
znanstveni savjetnik na Institutu za povijest umjetnosti u Splitu

*L'arcipelago di Cherso e Lussino veniva designato nell'antichità con il nome Apsirtidi, dal nome dell'eroe greco Apsirto, uno dei protagonisti del mito degli Argonauti, che proprio qui, nell'Adriatico del nord, riuscirono a fuggire ai loro tenaci inseguitori, portando sulla nave Argo il Vello d'oro che Giasone aveva sottratto dalla Colchide (nell'odierna Costa del Mar Nero del Caucaso). Giasone, con l'aiuto della sorella Medea, ha aspettato Apsirto in queste isole, gli ha teso un'imboscata, lo ha ucciso, lo ha tagliato a pezzi e gettato in mare, e la città ha preso da questi il nome di Apsoros (Osor). L'antica via dell'ambra, ovvero la via degli Argonauti, è la più antica via di comunicazione europea che collega il nord e il sud del continente, ed è stata creata per favorire il commercio dell'ambra che si estendeva dalle rive del Mar Baltico attraverso il continente europeo fino al Mediterraneo. Ci sono molte prove archeologiche che dimostrano la circolazione di prodotti cretesi-micenei da una parte e di ambra dall'altra, già nel secondo millennio avanti Cristo. L'arcipelago di Cherso e Lussino rappresentava un punto molto importante su questa via.*

—  
Dr. sc. Josip Belamarić  
consulente scientifico presso l'Istituto di storia dell'arte di Spalato





## LOŠINJ U ANTIČKO DOBA



## LUSSINO NELL'ANTICHITÀ

Sve do rimskih vremena, neprikosnoveni vladari Jadrana i ovoga otočja stoljećima bijahu Liburni. Bili su, potom, ponajbolji mornari cijele rimske flote, a njihovi brodovi, liburne, postat će sinonim za brze i čvrste brodove rimske mornarice. Liburnske »kiklopske zidine« do danas su dijelom očuvane u prvotnom obruču osorskih bedema.

Lošinj je 167. pr. n. e. ušao u okrilje rimske vlasti. Osor, kao najvažnije središte, dobiva izrazito kozmopolitski karakter. Na prevlaci između Lošinja i Cresa, već je u liburnsko vrijeme prokopan umjetni kanal za prolaz brodova. Tako se skratio dugi, zbog kvarnerske bure pogibeljni, zaobilazni morski put pa je osorska luka postala obavezna točka plovidbe, „ključ gornjega Jadrana“. Bogatu urbanističko-arhitektonsku stratigrafiju upotpunjavaju sustavna istraživanja starokršćanskih i ranosrednjovjekovnih lokaliteta u Osoru, a tragova bujnoga života u antičkim vremenima ima na svim točkama otočja. Najelokventniji su kilometri suhozidina u pastoralnom krajoliku u kojemu je ispričan ep o golemom ljudskom trudu kojim je, tijekom tisućljeća, humaniziran ovaj kraški prostor.

—  
Dr. sc. Josip Belamarić  
znanstveni savjetnik na Institutu za povijest umjetnosti u Splitu

*Fino all'epoca romana, dominatori incontrastati del mare Adriatico e di questo arcipelago furono per secoli i Liburni. Erano i migliori marinai di tutta la flotta romana, e le loro navi - Liburne - sarebbero diventate sinonimo di navi veloci e solide della marina militare romana. Le "mura ciclopiche" dei Liburni a Ossoero (Osor) si sono fino ad oggi in parte conservate nella loro cinta originaria. Nel 167 a.C. Lussino fu conquistato dai romani. Ossoero (Osor), in quanto centro più importante, assume un carattere cosmopolita. Tra Lussino e Cherso già ai tempi dei Liburni venne scavato un canale artificiale per il passaggio delle navi, abbreviando così il lungo e tortuoso viaggio in mare, pericoloso a causa della bora che soffiava sul Quarnero. Il porto di Ossoero divenne così passaggio obbligato della navigazione - "punto chiave dell'Adriatico del nord". La ricca stratigrafia urbana ed architettonica fu completata dall'esplorazione sistematica dei primi siti medievali e cristiani a Ossoero, e tracce di una vita ricca nell'antichità sono presenti in ogni luogo dell'arcipelago. La traccia più eloquente è rappresentata dai chilometri di muri a secco, in un paesaggio pastorale - in cui si narra l'epopea del grande sforzo umano grazie al quale, nel corso dei millenni, è stato umanizzato questo territorio carsico.*

—  
Dr. sc. Josip Belamarić  
consulente scientifico presso l'Istituto di storia dell'arte di Spalato



## MUZEJ APOKSIOMENA

U Malom Lošinj 2016. godine otvara se Muzej u kojemu će biti izložen helenistički brončani kip nagog atleta (apoxyómenos = "onaj koji se struže"), izronjenog 1999. u podmorju Velih Orjula jugoistočno od Lošinja. U desnoj je ruci držao srpoliko strugalo za čišćenje prašine i znoja s nauljenoga tijela. Izrađen je, vjerojatno, prema prototipu koji je sredinom 4. stoljeća prije Krista načinio Daip, sin najpoznatijeg grčkog kipara Lizipa. Bio je bačen u more s neke rimske galije, možda kao žrtva bogovima, sigurno u trenutku kada se lada našla u nevremenu nadomak Osoru. Organski materijal koji su pohranile generacije glodavaca u unutrašnjosti kipa, pokazuje da je Apoksiomen neko vrijeme ležao odbačen na zemlji prije nego je sredinom 2. stoljeća poslije Krista krenuo na put prema nepoznatom krajnjem odredištu, moguće, možda baš Osoru. U Osoru postoji najveća zbirka strigila na čitavoj istočnoj obali Jadrana što ukazuje na postojanje palestra za tjelovježbu i natjecanje, odnosno na važnost koju je otok imao na križištu antičkih plovidbenih putova. Apoksiomen je jedna od najbolje sačuvanih brončanih statua antičkog vremena. Tijekom zadnjih godina postao je zaštitni znak hrvatske spomeničke baštine i dosega restauratorske struke.

—  
Dr. sc. Josip Belamarić  
znanstveni savjetnik na Institutu za povijest umjetnosti u Splitu

## MUSEO DI APOXYOMENOS

*Nel 2016 a Lussinpiccolo verrà inaugurato il museo in cui sarà esposta la statua ellenistica in bronzo del atleta nudo (apoxyómenos = colui che si deterge) rinvenuta nel 1999 nei fondali di Vele Orjule a sudest di Lussino. Nella mano destra teneva il raschietto per detergere il corpo dal grasso, dalla polvere e dal sudore. Sembra sia stato stato realizzato conformemente al prototipo della metà del IV sec. a. C. che viene attribuito a Daippo, figlio del più noto scultore greco Lisippo. Si presume che il bronzo sia stato gettato in mare da una galea romana che si trovava nelle vicinanze di Ossero (Osor) in mezzo a un temporale, forse come offerta sacrificale agli dei. Il materiale organico, accumulato all'interno della scultura da generazioni di roditori, dimostra che Apoxyòmenos è rimasto per un certo periodo gettato per terra, prima di iniziare nella metà del II sec. d.C. il viaggio verso una destinazione sconosciuta, forse proprio Ossero, che custodisce la più grande collezione di raschietti della costa orientale dell'Adriatico. Ciò dimostra l'esistenza di palestre per la ginnastica e gare sull'isola, ma anche l'importanza dell'isola stessa situata all'incrocio delle antiche vie navigabili. Il bronzo di Apoxyòmenos è una delle sculture meglio conservate dell'Antichità. Nel corso degli ultimi anni è divenuto marchio protetto del patrimonio monumentale croato e grande conquista per i professionisti del restauro.*

—  
Dr. sc. Josip Belamarić  
consulente scientifico presso l'Istituto di storia dell'arte di Spalato



• Muzej Apoksiomena / Museo di Apoxyòmenos  
Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj  
T: +385 51 734 260, info@muzejapoksiomena.hr,  
www.muzejapoksiomena.hr



## POZNATI PRIMJERCI U SVIJETU

Lošinjski atlet pripada dobro poznatom skulpturalnom tipu što potvrđuje čak osam njegovih inačica od kojih mu je najbliži brončani kip pronađen u Efezu (danas u Kunsthistorisches Museum u Beču), rekonstruiran od čak 234 ulomka. Sačuvan je i jedan srodan mramorni kip u Galeriji Uffizi u Firenci, potom bazaltni torzo iz Castel Gandolfa te umanjena mramorna inačica tipa iz Bostona. Važne su i mramorne glave izložene u Ermitažu, u St. Peterburgu, u Bruxellesu te u rimskom *Museo Torlonia*. No, najvažniju paralelu lošinjskom kipu nalazimo u brončanoj glavi njegova „brata” koju je 2000. godine kupio Kimbel Art Museum (Fort Worth u Teksasu). Ona potječe iz glasovite mletačke zbirke Nani u Veneciji koja je nastala, mahom, na arheološkoj građi iz Dalmacije i s Levanta.

Ipak, lošinjski Apoksiomen svojom se cjelovitošću i kvalitetom izdvaja kao najvjernija slika prototipa. Doživio je fantastičnu recepciju na više izložbi u svjetskim umjetničkim svetišcima (Palazzo Medici Riccardi u Firenci 2006./2007.; Musée du Louvre 2012.; British Museum 2015.; J. Paul Getty Museum u Los Angelesu 2015.). Ona će ga pratiti i u njegovoj stalnoj kući na Lošinju.

—  
Dr. sc. Josip Belamarić  
znanstveni savjetnik na Institutu za povijest umjetnosti u Splitu



- 01 Fort Worth, Texas, USA
- 02 Boston, USA
- 03 Sankt-Peterburg, Russia
- 04 Bruxelles, Belgium
- 05 Wien, Austria
- 06 Florence, Italy
- 07 Roma, Italy
- 08 Castel Gandolfo, Italy
- 09 Mali Lošinj, Croatia

## ESEMPI FAMOSI NEL MONDO

*L'atleta di Lussino (Lošinj) appartiene a una tipologia scultorea ben nota, come dimostra l'esistenza di ben otto varianti, fra le quali la più simile è il bronzo rinvenuto a Efeso (oggi custodito nel Kunsthistorisches Museum di Vienna), ricostruito da ben 234 frammenti. Si conserva una scultura simile in marmo, custodita nella Galleria degli Uffizi a Firenze, poi il torso di Castel Gandolfo in basalto, e infine una versione marmorea di minori dimensioni a Boston. Di enorme valore sono anche le teste in marmo esposte nell'Hermitage di San Pietroburgo, a Bruxelles e a Roma nel Museo Torlonia. Tuttavia, il parallelo più importante con la statua di Lussino lo troviamo nella testa di bronzo di suo "fratello", acquistata nel 2000 dal Kimbel Art Museum (Fort Worth, Texas). Essa trae le sue origini dalla nota Collezione Nani di Venezia, costituita da materiale archeologico proveniente dalla Dalmazia e dal Levante.*

*L'Apoxyòmenos, tuttavia, grazie alla sua integrità e alla sua qualità, si distingue come copia più fedele al prototipo. L'Apoxyòmenos ha ricevuto un'accoglienza straordinaria in diverse mostre, allestite nei templi mondiali dell'arte (Palazzo Medici Riccardi a Firenze nel 2006/2007; Musée du Louvre nel 2012; British Museum nel 2015; J. Paul Getty a Los Angeles nel 2015), accoglienza che sicuramente troverà anche nella sua dimora definitiva a Lussino.*

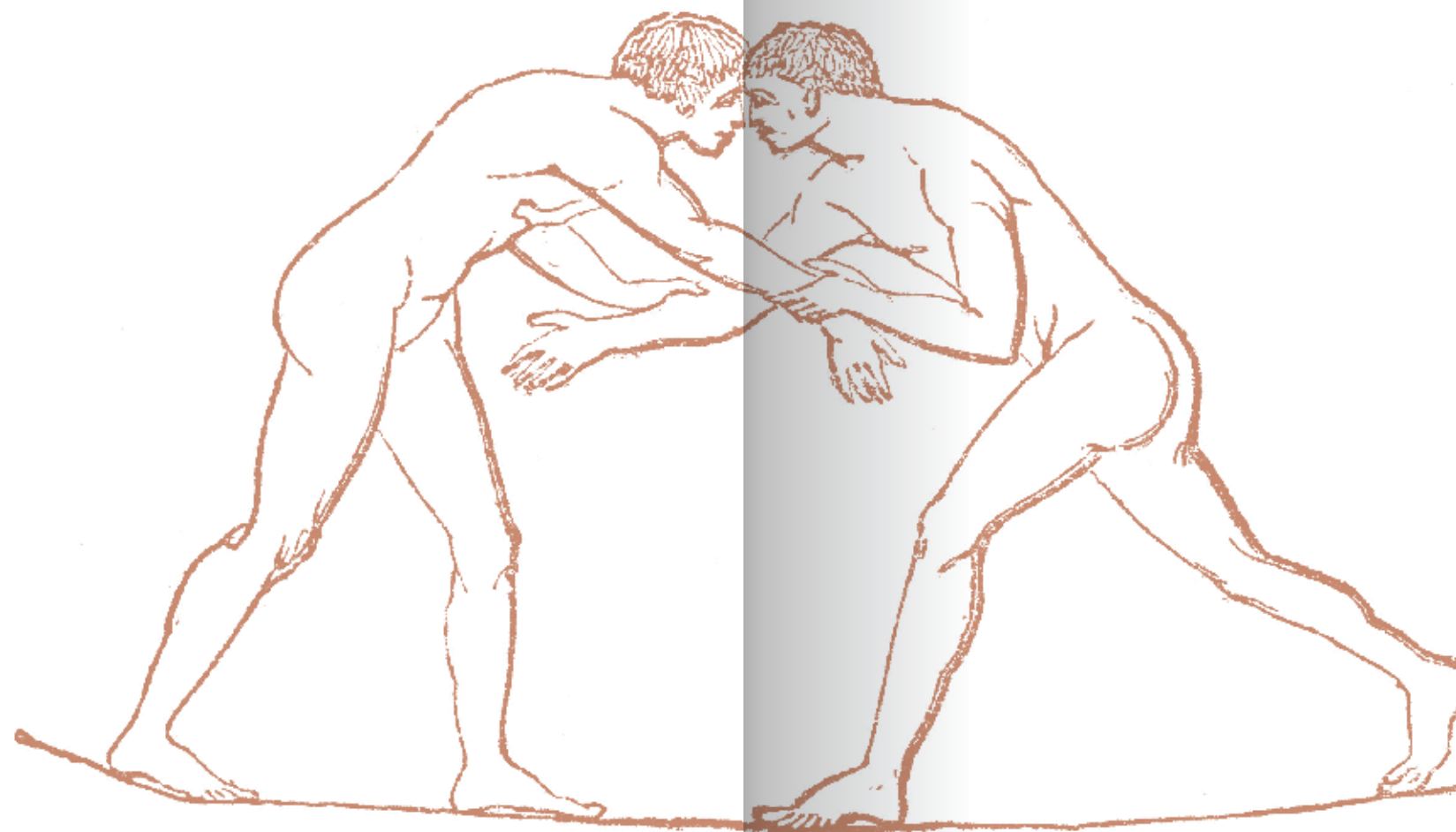
—  
Dr. sc. Josip Belamarić  
consulente scientifico presso l'Istituto di storia dell'arte di Spalato

## POUKE GRČKOG IDEALA LJEPOTE I ZDRAVLJA ZA NAŠE DOBA

Stari Grci zacijelo nisu izgledali kao Polikletov Dorifor, Praksitelov Hermes ili Lizipov Apoksiomen. Kipovi poput lošinjskog atleta odredili su javne standarde klasične tjelesne ljepote. Apoksiomen nas podsjeća na temeljne ideale grčke kulture života koja izražava osjećaj da su duh i tijelo jedno, da su ljepota i dobrotu u savršenom skladu te da svatko nosi odgovornost vlastitoga usavršavanja. U palestri, odnosno *gymnasionu*, u vježbanju i natjecanju grčki se građanin vidio jednako kao i u teatru, držeći se delfijskog načela: *Upoznaj samoga sebe*.

Apoksiomen je po svemu izvrsna ilustracija onoga što podrazumijeva maksima *Mens sana in corpore sano* – Zdrav duh u zdravom tijelu koja se veže uz uvjerenje hipokratske medicine da je bolest prekid harmonije, odnosno da je smisao liječenja u nastojanju da se ponovno uspostavi ljudska cjelovitost. Kao što se tijelo usavršava u gimnaziju, povratak narušene ravnoteže duha i tijela najbolje pospješuje liječenje u nekom zdravom, po mogućnosti izdvojenom, mjestu. Prvi korak prema ozdravljenju bolesnik čini samim kretanjem na putovanje u sanatorij. Jedno od takvih povlaštenih mjesta na svijetu, gdje čovjek može učvrstiti ili vratiti vlastitu ravnotežu, svakako je Lošinj. I čini se kao da uopće nije slučajno što se Apoksiomen, taj novi simbol „Otoka vitalnosti“, na kraju baš tu skrasio.

—  
Dr. sc. Josip Belamarić  
znanstveni savjetnik na Institutu za povijest umjetnosti u Splitu



*MENS SANA IN CORPORE SANO*

*(U ZDRAVOM TIJELU ZDRAV DUH /*

*MENTE SANA IN CORPO SANO)*

## IL MESSAGGIO DELL'IDEALE GRECO DI BELLEZZA E SALUTE AI GIORNI NOSTRI

*Gli antichi Greci di certo non avevano l'aspetto del Doriforo di Policleto o dell'Erme di Prassitele o ancora dell'Apoxyomenos di Lisippo. Statue come l'atleta di Lussino fissavano i canoni della bellezza fisica classica. Apoxyomenos ci ricorda gli ideali fondamentali della cultura greca della vita, che esprime la sensazione che mente e corpo siano tutt'uno, che bellezza e bontà siano in perfetta armonia e che ognuno è responsabile della propria crescita. In palestra, ossia nel gymnasium, nell'esercizio fisico e nella competizione, il cittadino greco vede sé stesso come fosse a teatro, attenendosi al principio delfico: Conosci te stesso.*

*Apoxyomenos è un eccellente esempio di ciò che implica la massima mens sana in corpore sano - una mente sana in un corpo sano, che si rifa alla convinzione della medicina ippocratica secondo cui la malattia altro non è che interruzione dell'armonia, vale a dire che lo scopo della cura è il tentativo di ripristinare l'integrità umana. Così come il corpo si perfeziona in palestra, allo stesso modo il tentativo di riparare allo squilibrio di corpo e anima ha più possibilità di riuscita in un luogo sano, preferibilmente isolato. Il primo passo verso la guarigione del paziente è la partenza stessa per il luogo di cura. Uno di questi luoghi privilegiati del mondo, dove si può rafforzare o ripristinare il proprio equilibrio, è certamente Lussino. E sembra non essere un caso che Apoxyomenos - nuovo simbolo dell' "Isola della vitalità" - alla fine abbia trovato proprio qui la sua dimora.*

—  
Dr. sc. Josip Belamarić  
consulente scientifico presso l'Istituto di storia dell'arte di Spalato



## ŠTO SE JELO NA OTOKU U VRIJEME APOKSIOMENA

Uobičajena, svakodnevna hrana većine stanovnika bila je jednostavna i skromna. Žito, masline i vino bili su najzastupljeniji, a uz ribu i druge plodove mora činili su srž grčke prehrane.

Doručak se sastojao od ječmene pogače, datulja, smokvi i vina ili se jednostavno jeo kruh namočen u razvodnjenom vinu. Za ručak se jela ječmena juha ili ječmeni kruh te kuhano povrće, dok je večera bila obilnija i sastojala se od riba, kobasica, sireva, kruha, oraha i meda. Za posebne *bankete* organizirane u prigodi vjenčanja, rođenja djeteta ili pobjede na natjecanju, pripremalo se meso volova, ovnova, koza, peradi, drozdova, prepelica, zečeva i drugih vrsta divljači. Od mahunarki se kuhao slanetak, leća, grašak i bob. Omiljeno voće bile su smokve, grožđe, jabuke, kruške, datulje i kupine, a za zaslađivanje koristio se med.

Grci su poznavali limun, cedar, peršin, bosiljak i papar, ali ih nisu koristili kao začin jelima. Dodavali su ih ljekovitim pripravcima, a neke od njih koristili su za suzbijanje insekata.

—  
Adrijano Nikolić  
autor knjige Apoksiomenova gastronomska priča

Lidija Kosmos  
prof. povijesti i sociologije



*Il comune cibo quotidiano della maggior parte delle persone era semplice e modesto. Grano, olive e vino erano gli alimenti più comuni, e assieme a pesce e frutti di mare costituivano il nucleo della dieta greca. La colazione consisteva in una focaccia di orzo, datteri, fichi e vino o semplicemente si mangiava pane inzuppato nel vino acquoso. Per il pranzo si mangiava una minestra d'orzo o pane d'orzo e verdure cotte, mentre la cena era abbondante e consisteva in pesce, salumi, formaggi, pane, noci e miele. Per i banchetti speciali organizzati in occasione di un matrimonio, della nascita di un bambino o di una vittoria in una gara si preparava carne di buoi, pecore, capre, animali da cortile, tordi, quaglie, conigli e altre specie di selvaggina. Tra i legumi si cucinavano ceci, lenticchie, fagioli e fave. I frutti preferiti erano fichi, uva, mele, pere, datteri e more, e come dolcificante veniva utilizzato il miele.*

*I Greci conoscevano il limone, il cedro, il prezzemolo, il basilico e il pepe, ma non venivano utilizzati come condimento per i cibi. Li aggiungevano ai preparati officinali, e alcuni di essi venivano utilizzati contro gli insetti.*

—  
Dr. sc. Josip Belamarić  
autore del libro "La storia gastronomica di Apoxyomenos"

Lidija Kosmos  
professoressa di storia e sociologia

COSA SI MANGIAVA  
SULL'ISOLA AI TEMPI  
DI APOXYOMENOS



## APOKSIOMENOVA ANTIČKA KUHINJA LA CUCINA AL TEMPO DELL'APOXYÓMENOS

### MEDITERANSKA PREHRANA

Značajke mediteranske prehrane i načina hranjenja sadržane su u par osnovnih principa koji se svi redom zasnivaju na poznatoj uzrečici iz vremena antike: *Métron áriston!* (grč. μέτρον ἄριστον) ili prevedeno na naš jezik: Sve dobre stvari, umjereno! Ta se umjerenost u antici očitovala ne samo u količini hrane koja se servirala, već i u načinu konzumacije i odnosu prema hrani. Primjerice, običaj prisutan u antici da se vino triput razrjeđuje vodom (omjer 1:2), proširio se na najprosvjećenije ljude srednjega vijeka. Vitezovi Templari u svoj su red hranjenja uveli „antički“ odnos prema vinu, hrani, higijeni u prehrani i dodatno su svoje napitke obogaćivali žlicom *Aloe vera* čija je upotreba, nadasve, bila raširena u antičko doba.

—  
Dr. sc. Donatella Verbanac  
znanstvena savjetnica za biomedicinu i zdravstvo

### DIETA MEDITERRANEA

*Le caratteristiche della dieta e dell'alimentazione mediterranea sono costituite da pochi principi base che a loro volta si fondano sul famoso motto dei tempi antichi: Métron áriston! (greco. μέτρον ἄριστον) o tradotto nella nostra lingua: "La misura è la miglior cosa". Nell'antichità tale moderazione si manifestava non solo nella quantità di cibo che si serviva, ma anche nel modo in cui il cibo veniva consumato e nel rapporto che si aveva con esso. Per esempio, la consuetudine presente nell'antichità di diluire per tre volte il vino con l'acqua (rapporto 1: 2) si trasmise fino alle persone più illuminate del Medioevo. I Cavalieri Templari introdussero a loro volta nella loro alimentazione l'"antico" rapporto con il vino, il cibo, l'igiene alimentare e arricchirono inoltre le loro bevande con un cucchiaino di Aloe vera, il cui uso era estremamente diffuso nei tempi antichi.*

—  
Dr. sc. Donatella Verbanac  
consulente scientifico per la biomedicina e la sanità

#### M E N U

Salata od hobotnice, slanutka i graha  
Rezanci s kozicama i ribanim sirom  
File orade s ribanim sirom na orzotu od broskve  
Janjeći kotlet u crnom vinu na bobu s krpicama  
Tuna na žaru sa salatom od graha  
Antički kolač od jabuka, meda i badema  
Palačinke sa skutom, medom i orasima

—  
*Insalata di polpo, ceci e fagioli*

*Tagliatelle ai gamberetti  
con formaggio grattugiato*

*Filetto d'orata con formaggio  
grattugiato su orzotto alla rutagaba*

*Costoletta d'agnello al vino rosso  
su "krpice" (pasta reg.) alle fave*

*Tonno alla griglia con insalata di fagioli*

*Antico dolce a base di mele, miele e mandorle*

*Crêpes con ricotta, miele e noci*

#### INFO

Artatore (restoran, ristorante)  
Artatore 132, Mali Lošinj  
T: +385 51 232 932  
info@restaurant-artatore.hr  
www.restaurant-artatore.hr



#### M E N U

Hobotnica na salatu alla antica  
(bob, koromač, češnjak, masline...)  
Sipa na crno sa čičvardom, palenta  
Landovina (morski pas, mačka, raža) na žaru s  
preljevom od lošinjskih trava, svježa salata  
File tune u umaku od češnjaka  
i kadulje, sotirano povrće  
Pečena rolica filea brancina s  
pjenicom od brokule  
Janjeći kotleti s umakom od kadulje  
i ružmarina, povrće na žaru

—  
*Insalata di polpo all'antica  
(con fave, finocchio, aglio, olive...)*

*Seppie al nero con ceci, polenta*

*Pesce cartilagineo (pescecane, gattuccio di mare,  
razza) alla griglia condito con salsa alle erbe  
lussignane, insalata fresca*

*Filetto di tonno in salsa d'aglio  
e salvia, verdure saltate*

*Involtino di filetto di branzino  
al forno con mousse di broccoli*

*Cotolette d'agnello con salsa di salvia e  
rosmarino, verdure grigliate*

#### INFO

Baracuda (gostiona, trattoria)  
Priko 31, Mali Lošinj  
T: +385 51 233 309

#### M E N U

File orade u kremi od tartufa  
s pireom od brokula i celera  
Marinirani brancin u otočnim travama  
na žaru, povrće na žaru  
Svinjski lungić u medu sa  
zelenim krpicama u umaku od gljiva  
Piletina u senfu i suhom voću  
s tjesteninom od slanutka  
Janjeći ragu s palentom

—  
*Filetto d'orata in crema di tartufi  
con pure di broccoli e sedano*

*Branzino marinato alla griglia  
con erbe isolate, verdura alla griglia*

*Lonza di maiale al miele  
con pasta verde ai funghi*

*Pollo alla senape e frutta secca  
con pasta di ceci*

*Stufato d'agnello con polenta*

#### INFO

Bocca Vera (restoran, ristorante)  
Riva lošinjkih kapetana 10, Mali Lošinj  
T: +385 51 238 511  
boccovera.mlosinj@gmail.com  
www.boccovera.com



APOKSIOMENOVA ANTIČKA KUHINJA  
LA CUCINA AL TEMPO DELL'APOXYÓMENOS

## M E N U

Sirove tikvice s naribanim bademima,  
kozjim sirom i medom od tartufa

Tuna s mariniranim celerom

Domaće tijesto s vrganjima

Domaća pogača u umaku od lošinske hobotnice

File brancina s tikvicama

Kolač od jabuke s medom, orasima, sezamom

—

*Carpaccio di zucchine con mandorle tritate,  
caprino e miele aromatizzato al tartufo*

*Tonno con sedano marinato*

*Pasta fatta in casa ai funghi porcini*

*Focaccia casereccia nel sugo del polpo  
lussignano*

*Filetto di branzino con zucchine*

*Dolce a base di miele, noci e sesamo*

## INFO

Bora Bar (konoba, osteria)  
Rovenska 3, Veli Lošinj  
T: +385 51 867 544  
balenovicmaja@gmail.com  
www.borabar.net

## M E N U

Sirova tuna na podlozi  
od slanih inćuna, kapara i maslinovog ulja

Salata Apoksiomen  
(od crnog tartufa, gljiva, jaja i rukole)

Janjeći kotleti u marinadi  
od mente i ružmarina, šparoge na žaru

File bijele oborite ribe Posejdon  
na podlozi od povrća

Medaljoni u umaku  
od tartufa na pireu od koromača

Datulje punjene bademima i orasima u medu

—

*Carpaccio di tonno su letto  
di alici salate, capperi e olio d'oliva*

*Insalata Apoksiomen  
(con tartufo nero, funghi, uova e rucola)*

*Cotolette d'agnello marinate nella menta  
e nel rosmarino, asparagi grigliati*

*Filetto di pesce bianco alla "Posejdon"  
su letto di verdure*

*Medaglioni in salsa  
di tartufi su purè di finocchio*

*Datteri ripieni di mandorle  
e noci immersi nel miele*

## INFO

Deveron (pub)  
Vladimira Gortana 32, Mali Lošinj  
T: +385 51 238 510  
deveronpub@gmail.com



## M E N U

Minestron juha od grahorica / sočivica

Lisnate salate s ovčjim sirom i orasima

Janjeći kotlet na žaru  
s varivom od heljde i graškom sa slaninom

Povrće na žaru, pohani karfiol

Salata od kupusa s kuminom

Suho voće u medenom vinu

—

*Minestrone di legumi / lenticchie*

*Insalata a foglia con pecorino e noci*

*Costoletta d'agnello ai ferri  
con zuppa di grano saraceno e piselli al lardo*

*Verdure grigliate – cavolfiore impanato e fritto*

*Insalata di cavolo cappuccio con cumino*

*Frutta secca immersa nell'idromele*

## INFO

Diana (restoran, ristorante)  
Šetalište dr. A. M. Montesole 2, Mali Lošinj  
T: +385 51 232 055  
restoran.diana@jadranka.hr  
www.losinj-hotels.com

## M E N U

Tris od sira, začinjeni sir s maslinovim  
uljem i orasima, maslinama

Papirnati smotuljak punjen kapesantom,  
dagnjom, škampom i file bijele ribe

Palačinke s medom i maslinovim uljem

Prepečenac s paštetom od maslina, tartar od  
povrća sa slaninom i prženim lukom

Piletina na žaru s gljvama i sezamom

Punjene datulje

—

*Tris di formaggi, formaggio aromatizzato  
servito con olio d'oliva, noci e olive*

*Cartoccio di capasanta, cozza, scampo  
e filetto di pesce bianco*

*Crêpes con miele e olio d'oliva*

*Toast con crema d'olive, tartara  
di verdure con lardo e cipolla soffritta*

*Pollo alla griglia con funghi e sesamo*

*Datteri farciti*

## INFO

Eki (restoran, ristorante)  
Artatore 107, Mali Lošinj  
T: +385 51 233 007  
restoran@eki.hr  
www.eki.hr

APOKSIOMENOVA ANTIČKA KUHINJA  
LA CUCINA AL TEMPO DELLAPOXYÓMENOS



## M E N U

Namaz od maslina i sira  
na crnome kruhu

Pržene ribice i kapula

Rukola s maslinovim uljem,  
ovčjim sirom i maslinama

Pečena riba na žaru s ružmarinom i povrćem

Pirjani fazan u grožđu s ječmenom kašom

Janjeća jetrica s ječmenom kašom  
i salatam od mahuna

Medeno vino 0,1 l

—

*Crema d'olive e formaggio spalmata  
su pane di segale*

*Pesciolini fritti e cipolla*

*Rucola con olio d'oliva,  
pecorino e olive*

*Pesce alla griglia condito  
con rosmarino e verdure*

*Fagiano stufato nell'uva con pappa d'orzo*

*Fegatino d'agnello  
con purè d'orzo e fagiolini a insalata*

*Idromele 0,1 l*

## INFO

Lošinjsko jidro (buffet)  
Sv. Marije 11, Mali Lošinj  
T: +385 51 233 424  
maric.restoran@ri.t-com.hr

## M E N U

Domaća pogača s mariniranim inćunima,  
maslacem od kadulje i kavijarom od češnjaka

Krem juha s mrkvom i koromačem

Odrezak od tune na žaru s kremom  
od maslina i ciklom

File brancina sa salatam od leće u snijegu  
od lošinjskog maslinovog ulja

Torta s rogačem i marmeladom od planike

Datulje punjene krem sirom s medom

—

*Focaccia casereccia con alici marinate, burro  
aromatizzato alla salvia e caviale all'aglio*

*Vellutata di carote e finocchio*

*Trancio di tonno alla griglia condito  
con crema d'olive e barbabietola*

*Filetto di branzino con insalata di lenticchie  
condita con l'olio d'oliva lussignano*

*Torta con farina di carrube e marmellata  
di corbezzoli*

*Datteri ripieni di crema  
di formaggio e miele*

## INFO

Manora (restoran, ristorante)  
Mandalenska 26b, Nerezine  
T: +385 51 237 460  
manora@manora-losinj.hr  
www.manora-losinj.hr

## M E N U

Sirove tikvice s britvama

Hladno predjelo od vongola i koromača

Salata od kuhane mrkve i dagnji

Hladno predjelo od kuhane bijele ribe

—

*Carpaccio di zucchine crude  
con cannolicchi di mare*

*Antipasto freddo di vongole e finocchio*

*Insalata di carote bollite e cozze*

*Antipasto freddo di pesce bianco bollito*

## INFO

Porto (buffet)  
Sv. Martin 58, Mali Lošinj  
T: +385 51 231 956  
porto.renato.lorena@gmail.com

## M E N U

Sirovi brancin s preljevom od slane ribe,  
maslinovog ulja i mirisnih trava

Morski pas sa sezamom na žaru

Blitva na maslinovom ulju,  
polpeta od graha

Lisnate salate sa slanutkom

Janjeći kotlet na žaru

Varivo od heljde, grašak sa slaninom

Palačinke sa suhim smokvama

—

*Carpaccio di branzino crudo  
con crema d'alice salate, olio d'oliva  
ed erbe aromatiche*

*Pescicane con sesamo alla griglia*

*Bietole all'olio d'oliva  
- polpetta di fagioli*

*Insalata a foglia con ceci*

*Cotoletta d'agnello alla griglia*

*Minestrone di grano saraceno  
- piselli al lardo*

*Crêpes con fichi secchi*

## INFO

Punta (restoran, ristorante)  
Šestavine 13a, Veli Lošinj  
T: +385 51 662 034  
punta.restoran@jadranka.hr  
www.losinj-hotels.com





## M E N U

Slani i marinirani inćuni  
Fritaja sa slaninom i divljim šparogama  
Janjeći žgvacet s mladim mahunama  
Pržene morske mačke s blitvom  
Palačinke s medom

*Alici salate e marinate*

*Fritaja (frittata, omelette)  
con lardo e asparagi selvatici*

*Guazzetto d'agnello  
con fagiolini novelli*

*Gattucci di mare fritti  
con contorno di bietole*

*Crêpes al miele*

## INFO

Silvana (konoba, osteria)  
Lošinjskih pomoraca 2, Mali Lošinj  
T: +385 51 232 591  
konoba.silvana@inet.hr  
www.silvana.hr

## M E N U

Namaz od svježeg sira i ružmarina,  
pogača s inćunima  
Juha od boba i koromača  
Pirjana janjetina s gljivama u crvenom vinu  
Palačinke s medom i suhim smokvama

*Crema di formaggio fresco  
e rosmarino e focaccia alle alici*

*Zuppa di fave e finocchio*

*Stufato d'agnello e funghi in vino rosso*

*Crêpes con miele e fichi secchi*

## INFO

Televrin (restoran, ristorante)  
Obala nerezinskih pomoraca 21, Nerezine  
T: +385 51 237 121  
televrin@ri.t-com.hr  
www.televrin.com



UŽIVAJTE U GASTRO DELICIJAMA  
APOKSIOMENOVE ANTIČKE KUHINJE!  
*GODETEVI LE DELIZIE GASTRONOMICHE  
DELLA CUCINA ANTICA DI APOXYOMENOS!*

## M E N U

Goveda juha  
s heljdinom kašom i vlascem  
Fritaja s udićem  
Odrezak od tune s orzotom  
od blitve i koromača  
Krema od skute i meda  
s umakom od suhih smokava

*Brodo di manzo con pappa  
di grano saraceno e erba cipollina*

*Fritaja (frittata, omelette)  
con udić (coscia d'agnello essiccata)*

*Trancio di tonno con orzotto  
di bietole e finocchio*

*Crema di ricotta e miele  
con salsa ai fichi secchi*

## INFO

Veli žal (restoran, ristorante)  
Sunčana uvala 3, Mali Lošinj  
T: +385 51 667 260  
veli.zal@jadranka.hr  
www.losinj-hotels.com

## M E N U

Kozji feta sir s dinjom  
Gulaš od divljači  
s okruglicama od kruha  
Odrezak od tune na žaru  
s preljevom od slanih srdela, kuhana blitva,  
pirjano korjenasto povrće  
Smokve kuhane u crnom vinu,  
krema od mente s medom i bademima

*Feta caprino con melone*

*Guazzetto di selvaggina  
con polpettine di pane*

*Trancio di tonno con salsa  
di sardine sotto sale, bietole bollite  
e ortaggi vari stufati*

*Fichi cotti nel vino rosso,  
crema di menta con  
miele e mandorle*

## INFO

Za kantuni (restoran, ristorante)  
Vladimira Gortana 25, Mali Lošinj  
T: +385 51 231 840  
restorani@losinia.hr  
www.losinia.hr



## MASLINA I MASLINOVO ULJE U ANTICI

Maslina je, uz lozu i žitarice, dio mitske trijade grčke poljoprivredne i prehrambene kulture. Maslinu su Grci, kolonizirajući novi teritorij, sadili u krajevima diljem Mediterana pa tako i na našem priobalju. Kulturu uzgoja masline preuzeli su Iliri. Njihove pokrajine Histrija i Liburnija bile su poznate po maslinovom ulju specifičnog okusa i mirisa. Antički autori spominju liburnijsko ulje, cijenjeno zbog svoje izuzetne kvalitete.

Maslinovo ulje koristilo se u razne svrhe: za pripremu jela, osvjetljenje, mazanje tijela atleta, liječenje, masažu i u kozmetičke svrhe. Maslina je imala i simboličku vrijednost; bila je dar božice Atene, stoga je predstavljala mudrost, ujedno i sveti mir. Vijenac maslinovih grančica simbolizirao je, na natjecanjima, snagu i pobjedu.

Plodovi masline bili su neizbježni na grčkim stolovima. Masline su posluživane smežurane, uz stapku divljeg koromača ili kao namaz za kruh (prethodno samljevane bez koštica). Hipokrat je, potvrđujući njihovu hranjivost, isticao da je čovjeku dovoljno pojesti osam maslina da preživi dan.

—  
Adrijano Nikolić  
autor knjige Apoksiomenova gastronomska priča

Lidija Kosmos  
prof. povijesti i sociologije



## OLIVA E OLIO D'OLIVA NELL'ANTICHITÀ

*L'oliva, con la vite e i cereali, è parte costituente della triade mitica della cultura greca agricola e alimentare. I Greci, colonizzando nuovi territori, piantarono le olive nelle aree del bacino del Mediterraneo, e quindi anche sulla nostra costa. La cultura della coltivazione delle olive fu ereditata dagli Illiri, le cui province Istria e Liburnia erano conosciute per l'olio d'oliva, che aveva un sapore e un profumo specifico. Gli autori antichi citano l'olio liburnio, apprezzato per la sua eccezionale qualità. L'olio di oliva si utilizzava per vari scopi: per preparare il cibo, illuminare, aspergere i corpi degli atleti, per curare, massaggiare e per fini cosmetici. L'oliva aveva anche un valore simbolico, in quanto dono della dea Atena: rappresentava la saggezza e la sacra pace. La ghirlanda di rametti d'olivo rappresentava nelle gare forza e vittoria.*

*Le olive non potevano mancare sulla tavola greca, servite essicate, con una costa di finocchio selvatico, o come crema da spalmare sul pane (una volta snocciolate e sminuzzate). Ippocrate, confermando il loro valore nutritivo, sosteneva che per un uomo fosse sufficiente consumare otto olive al giorno per sopravvivere.*

—  
Adrijano Nikolić  
autore del libro "La storia gastronomica di Apoxyomenos"

Lidija Kosmos  
professoressa di storia e sociologia







**EKSTRA DJEVIČANSKO MASLINOVO ULJE**  
*OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA MOSAICO*

Poljoprivredna zadruga Cres / *La cooperativa agricola Cres*,  
 Šetalište XX. travnja 62, 51557 Cres,  
 T: +385 51 571 238,  
 poljoprivredna.zadruga@ri.t-com.hr, www.pz-cres.hr

**Prodajna mjesta / Punti vendita:**

- Poljoprivredna zadruga Cres / *La cooperativa agricola Cres*,  
 Šetalište XX. travnja 62, 51557 Cres, T: +385 51 571 238,  
 poljoprivredna.zadruga@ri.t-com.hr, www.pz-cres.hr
- Maxi market Jadranka,  
 Dražica 5, 51550 Mali Lošinj,  
 T: +385 51 661 166



**PROIZVODI OD MASLINOVOG DRVA**  
*PRODOTTI DI LEGNO D'ULIVO*

Trgovački obrt / *Società commerciale* Gulam,  
 Biskupija 9a, 51554 Nerezine,  
 T: +385 99 214 0405,  
 sonja.gulam@ri.t-com.hr

**Prodajna mjesta / Punti vendita:**

- Trgovački obrt / *Società commerciale* Gulam,  
 Biskupija 9a, 51554 Nerezine,  
 T: +385 99 214 0405,  
 sonja.gulam@ri.t-com.hr
- Trgovina / *Negozio Svi gušti*,  
 Trg Studenac 7, 51554 Nerezine,  
 T: +385 99 214 0405,  
 sonja.gulam@ri.t-com.hr
- Muzej Apoksiomena / *Museo di Aproxymenos*,  
 Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj,  
 T: +385 51 734 260,  
 info@muzejapoksiomena.hr,  
 www.muzejapoksiomena.hr

**PROIZVODI OD MASLINOVOG DRVA**  
*PRODOTTI DI LEGNO D'ULIVO*

Obiteljsko poljoprivredno gospodarstvo / *Azienda agricola familiare di* Nevenka & Igor Zlatkov,  
 Filozići 9, 51557 Cres,  
 T: +385 91 288 6144,  
 igorfilozici@gmail.com

**Prodajna mjesta / Punti vendita:**

- Obiteljsko poljoprivredno gospodarstvo / *Azienda agricola familiare di* Nevenka & Igor Zlatkov, Filozići 9, 51557 Cres,  
 T: +385 91 288 6144,  
 igorfilozici@gmail.com
- Vrtni centar / *Centro di giardinaggio* Viškovo,  
 Viškovo bb, 51000 Rijeka,  
 T: +385 98 424 533,  
 nmalbasa@inet.hr
- Trgovina / *Negozio Lonci&Poklopici*,  
 Ilica 56, 10000 Zagreb,  
 T: +385 99 200 2450,  
 vecek@protrade.hr
- Muzej Apoksiomena / *Museo di Aproxymenos*,  
 Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj,  
 T: +385 51 734 260,  
 info@muzejapoksiomena.hr,  
 www.muzejapoksiomena.hr



MASLINOVO ULJE I PROIZVODI OD MASLINOVOG DRVA  
 – USPOMENA S OTOKA VITALNOSTI!  
*L'OLIO D'OLIVA E PRODOTTI D'ULIVO*  
*COME RICORDO DALL'ISOLA DELLA VITALITÀ!*

## APOKSIOMENOV ČAJEVI

Tisućljetna koštica trešnje, pronađena u nutrinu Apoksiomena, inspirirala je stručnjake *Samovara* da istraživanjem antičkih navika, od vrhunskih domaćih sastojaka, stvore kolekciju potpuno prirodnih čajeva. Sve su recepture prilagođene pripremi toplih i hladnih delicija. Autohtoni mirisni sastojci čine ove čajeve idealnim suvenirima – mirisnom uspomenom za pobuđivanje nezaboravnih trenutaka svakoga tko je posjetio lošinjsku oazu.

—  
Jasmina Šerifović, mag. sanit. ing.  
certificirani prehrambeni savjetnik  
Samovar

## INFUSI DI APOXYÒMENOS

*Un seme millenario di ciliegia trovato all'interno del corpo di Apoxyòmenos ha ispirato gli esperti del centro Samovar ad esplorare le abitudini antiche e concepire dagli ingredienti nostrani di prima qualità una collezione di infusi completamente naturali. Tutte le miscele sono adatte alla preparazione di deliziose tisane calde e fredde, e i profumati ingredienti autoctoni rendono questi infusi un souvenir ideale – un ricordo profumato per ridestare i momenti indimenticabili nella memoria di chi ha visitato l'oasi lussignana.*

—  
Jasmina Šerifović, Laurea Magistrale in Ingegneria Sanitaria  
consulente alimentare certificato  
Samovar



### LINIJA LOŠINJSKIH ČAJEVA / LINEA DI INFUSI LUSSIGNANI

• Papar & sol, Samovar, Dolac 3, 51 000 Rijeka, T: + 385 51 261 343, info@samovar.hr, www.samovar.hr

### PRODAJNA MJESTA / PUNTI VENDITA

- Samovar tea shop, Užarska 14, 51000 Rijeka, T: +385 51 550 800
- Samovar tea shop, Zvonimirova 3, ZTC, 51000 Rijeka, T: + 385 51 413 612
- Samovar bar, Trg Matije Vlačića Flaciusa 2, 51000 Rijeka, T: +385 51 215 521
- Muzej Apoksiomena / Museo di Apoxyòmenos, Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 734 260, info@muzejapoksiomena.hr, www.muzejapoksiomena.hr

## VINO U ANTICI

Antičko vino nije nalikovalo današnjem, imalo je više sladora i nešto veći postotak alkohola. Jačinu alkohola i slatkoću povećavali su dodacima kao što su: med, *Aloe vera*, majčina dušica, jagodasto voće, mirta. Tako pripremljeno vino se, potom, razblaživalo vodom. Ovisno o prigodi ili vrsti gostiju, koristili su se različiti odnosi miješanja.

Prema grčkim legendama Dioniz, bog plodnosti, opojnosti, vina i uživanja, podario je ljudima sadnice vinove loze i naučio ih izrađivati napitak koji potiče stvaralačku energiju, ljubav, druželjubivost, zabavu i veselje. Zdravica od nerazvodnjelog vina pila se u čast bogova. Hipokrat je smatrao vino jamcem dobroga zdravlja. Napitak poznat pod nazivom *Hipokratovo vino* pripremao se uz dodatak biljaka pelina i jasenka. Rimljani su od Grka preuzeli napitak i obogatili ga dodajući mu listiće timijana i ružmarina. *Hipokratovo vino* je najvjerojatnije bila polazna osnova za *vermut* (njem. *Wermut* – pelin), danas poznato gorkoslatko desertno piće s aromom pelina.

—  
Adrijano Nikolić  
autor knjige Apoksiomenova gastronomska priča

Lidija Kosmos  
prof. povijesti i sociologije

Antička vina mogu se proizvoditi jedino na prirodan način. Vina proizvedena na taj način sadrže velik broj prirodnih antioksidansa i fitoestrogena. Vino je uvijek čuvar dobroga raspoloženja. I na kraju: In vino veritas.

—  
Kristijan Merkaš  
Corporate Head Sommelier  
Lošinj Hotels&Villas

## IL VINO NELL'ANTICHITÀ

*Il vino antico non assomigliava a quello odierno, aveva più zucchero e una leggermente più elevata percentuale di alcol. L'intensità dell'alcol e la dolcezza venivano aumentati con additivi come miele, Aloe vera, frutti di bosco, mirto. Il vino così preparato veniva poi diluito con l'acqua, e il rapporto nella miscelazione variava a seconda delle occasioni e degli ospiti.*

*Secondo la leggenda greca Dioniso, dio della fertilità, del vino e del piacere ha donato al popolo la pianta della vite e gli ha insegnato a creare una bevanda che stimola l'energia creativa, l'amore, l'amicizia, il divertimento e l'allegria. Il brindisi con vino non diluito si faceva in onore degli dei. Ippocrate pensava che il vino fosse garanzia di buona salute. La bevanda nota come il vino di Ippocrate si preparava con l'aggiunta di erbe e assenzio. I Romani presero dai greci tale bevanda e la migliorarono con l'aggiunta di foglie di timo e rosmarino. Il vino di Ippocrate è probabilmente il punto di partenza per il vermut (ted. Wermut - Assenzio), oggi nota bevanda dolce amara con assenzio aromatizzato.*

—  
Adrijano Nikolić  
autore del libro "La storia gastronomica di Apoxyòmenos"

Lidija Kosmos  
professoressa di storia e sociologia

*I vini antichi si possono produrre soltanto in modo naturale. Il vino prodotto in questa maniera contiene sempre una grande quantità di antiossidanti e fitoestrogeni naturali. Il vino è sempre custode del buon umore. E infine, in vino veritas.*

—  
Kristijan Merkaš  
Capo Sommelier  
Lošinj Hotels&Villas



UŽIVAJTE U DEGUSTACIJI ANTIČKIH VINA  
U LOŠINJ HOTELS&VILLAS!  
GODETEVI LA DEGUSTAZIONE DI VINI  
ANTICHI DELLA LOŠINJ HOTELS&VILLAS!

### PRODAJNA MJESTA / PUNTI VENDITA

- Boutique Hotel Alhambra, Čikat 16, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 260 700, alhambra@losinj-hotels.com, www.losinj-hotels.com
- Hotel Bellevue, Čikat 9, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 679 050, bellevue@losinj-hotels.com, www.losinj-hotels.com
- Restoran / Ristorante Diana, Šetalište dr. A. M. Montesole 2, Mali Lošinj, T: +385 51 232 055, restoran.diana@jadranka.hr, www.losinj-hotels.com
- Restoran / Ristorante Punta, Šestavine 13a, 51551 Veli Lošinj, T: +385 51 662 034, punta.restoran@jadranka.hr, www.losinj-hotels.com
- Restoran / Ristorante Veli žal, Sunčana uvala 3, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 667 260, veli.zal@jadranka.hr, www.losinj-hotels.com







I DANAS KORISTIMO  
VRHUNSKJE PROIZVODE OD  
PČELINJEG MEDA!  
ANCHE OGGI UTILIZZIAMO I  
PRODOTTI DEL MIELE D'APE DI  
PRIMA QUALITÀ

## MED U ANTICI

Antičko doba je vrijeme kada, udomaćivanjem pčela, one prestaju biti divlje životinje koje je svatko mogao loviti te postaju vlasništvo pojedinaca. Uspostavljanjem pčelarstva kao planske ljudske djelatnosti, kojom se stječu određena materijalna dobra (prije svega med), počinju se javljati i prve odredbe kojima se uređuju međusobni odnosi u pčelarstvu. Dolaskom antike, razvoj pčelarske proizvodnje dobiva novi poticaj o čemu piše i „prvi pčelar“ staroga vijeka Aristotel (384. – 322. g. pr. n. e.), dok su poznati Hipokratovi (460. – 380. g. pr. n. e.) pažljivi zapisi o uporabi meda u medicinske svrhe. Zanimljivo je da i izraz „medeni mjesec“ potječe iz toga vremena kada su se mladencima tijekom prvog mjeseca (lunarnog) njihovog zajedničkog života, obilno davali napitci na bazi meda kako bi puni snage i energije započeli svoj zajednički život i osnovali potomstvo.

—  
doc. dr. sc. Dražen Lušić, dipl. sanit. ing.  
predsjednik Hrvatske udruge senzorskih analitičara meda



## IL MIELE NELL'ANTICHITÀ

L'antichità è il periodo in cui vennero addomesticate le api, le quali smisero di essere animali selvatici che ciascuno poteva catturare e divennero proprietà private. Definendo l'apicoltura come serie di pianificate attività umane che davano la possibilità di acquisire beni materiali (prima di tutto il miele) comparvero le prime disposizioni che ne regolavano i reciproci rapporti. Nell'antichità lo sviluppo dell'apicoltura ricevette un nuovo impulso, del quale scrisse “il primo apicoltore” del periodo antico, Aristotele (384-322 a.C.), mentre sono note le attente considerazioni di Ippocrate (460-380 a.C.) sull'uso del miele a scopi medicinali. Molto interessante anche il fatto che l'espressione “luna di miele” tragga le sue origini da quel periodo, quando agli sposi durante il primo mese (lunare) della loro vita in comune venivano date grandi quantità di bevande a base al miele, perché potessero iniziare la loro vita in comune con la forza e l'energia necessaria a mettere al mondo i propri discendenti.

—  
doc. dr. sc. Dražen Lušić  
ingegnere sanitario diplomato, presidente  
dell'Associazione croata di analisti sensoriali del miele

### PROIZVODI OD PČELINJEG MEDA, PRODAJNA MJESTA PRODOTTI DEL MIELE D'APE, PUNTI VENDITA

- Pčelarstvo / Apicoltura Dragoslavič, Šetalište XX. travnja 30 / Creski statut bb, 51557 Cres, T: +385 95 167 4716, manueladragoslavic@gmail.com; creskipcelar@gmail.com
- Muzej Apoksiomena / Museo di Apoxyomenos, Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 734 260, info@muzejapoksiomena.hr, www.muzejapoksiomena.hr

## APOKSIOMENOVA PRIRODNA KOZMETIKA

Antika je razdoblje u kojemu se izuzetno njegovao kult tijela i velika se pažnja posvećivala higijeni. Osim pranja, osnovna njega obuhvaćala je i masažu tijela uz primjenu raznih mirisnih kupki te dragocjenih ulja i masti, a u njima su podjednako uživali muškarci i žene. Mirisi koji su se tada cijenili bili su mošus, ambra, tamjan, cimet i timijan, a koristili su se i za mirisanje hramova, balzamiranje i prinošenje žrtava. U starom Rimu kozmetika je doživjela veliki procvat zbog dolaska grčkih liječnika i enciklopedista. Rimljanke su kožu čistile upotrebljavajući masti, ulja i pudere, a također su izrađivali i sapune od masti i vapna. Stari Rim bio je poznat po izradi mnogih kozmetičkih i ljekovitih sredstava i pripravaka poput pastila za ljuštenje kože, krema, ulja, masti, kupki i mirisa. Kozmetika Apoxyòmenos bazirana je prvenstveno na uljima i mirisima koji su se koristili još u antičko doba; maslinovo i bademovo ulje te mirisi mošusa, mirte, ambre, narančinog cvijeta i perunike.

—  
Mirta Lozančić  
aromaterapeut  
prirodna kozmetika Mirta



## LA COSMESI NATURALE DI APOXYÒMENOS

*Nel periodo antico il culto del corpo era particolarmente curato e grande attenzione veniva data all'igiene personale. Oltre al lavaggio, la cura base era costituita dal massaggio del corpo con l'uso di vari bagni profumati, oli e unguenti pregiati e ne godevano in ugual misura uomini e donne. Profumi pregiati a quell'epoca erano il muschio, l'ambra, l'incenso, la cannella e il timo che venivano usati per profumare i templi, per l'imbalsamazione e come offerta sacrificale. Nella vecchia Roma la cosmesi visse una vera e propria fioritura con l'arrivo dei medici greci e gli enciclopedisti. Le donne romane pulivano la pelle con unguenti, oli e polveri, e creavano saponi con il grasso e con la calce. L'Antica Roma era conosciuta per la produzione di molti preparati cosmetici e officinali, come pure preparati per la desquamazione della pelle, creme, oli, unguenti, bagni e profumi. La cosmesi Apoxyòmenos è basata soprattutto sui oli e profumi che venivano usati già nei tempi antichi, come olio d'oliva e olio di mandorla e profumo di muschio, di mirto, di ambra, di fior d'arancio e di iris.*

—  
Mirta Lozančić  
aromaterapeuta  
Cosmesi naturale Mirta

### LOŠINJSKA PRIRODNA KOZMETIKA / COSMESI NATURALE LUSSIGNANA

• Prirodna kozmetika / Cosmesi naturale Mirta, Zagrebačka 53, 51550 Mali Lošinj, T: +385 99 2187 142, lozancimirta3@gmail.com, www.prirodna-kozmetika-mirta.com

### PRODAJNA MJESTA / PUNTI VENDITA

- Muzej Apoksiomena / Museo di Apoxyòmenos, Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 734 260, info@muzejapoksiomena.hr, www.muzejapoksiomena.hr
- Wellness Hotel Aurora, Sunčana uvala 4, 51550 Mali Lošinj, Trgovina / Negozio Futura, T: +385 98 9397 775, aurora@losinj-hotels.com
- Family Hotel Vespera, Sunčana uvala 5, 51550 Mali Lošinj, Trgovina / Negozio Futura, T: +385 98 9397 775, vespera@losinj-hotels.com
- Hotel Bellevue, SPA Clinc, Čikat 9, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 679 050, bellevue@losinj-hotels.hr, www.bellevuelosinj.com
- Boutique Hotel Alhambra, Čikat 16, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 260 700, alhambra.spa@jadranka.hr, www.losinj-hotel.com
- Vitality Hotel Punta, Iuvena face and body beauty studio, Šestavine 17, 51551 Veli Lošinj, T: +385 91 1919 333, info@iuvena.com.hr; web-shop: prirodna-kozmetika-mirta.com





## APOKSIOMENOVA PRIRODNA KOZMETIKA

Linijom lošinjske prirodne kozmetike Apoxyòmenos koža se njeguje na antički način. Apoksiomen, starogrčki atlet apolonskog tjelesnog obličja, stoljećima je spavao skriven u moru nedaleko Lošinja. U brončanom tijelu lošinjskog Apoksiomena pronađeni su tragovi ljekovitih sredozemnih biljaka iz antičkih vremena. Od mirisnih ulja istovrsnih biljaka otoka vitalnosti, napravili smo miomirisnu mješavinu koja nas podsjeća na antičko vrijeme kada je skrb za zdrav izgled vlastitog tijela činila neizostavni dio kulture življenja.

—  
Sandra Nicolich  
aromaterapeut  
Miomirisni otočni vrt

## LA COSMESI NATURALE DI APOXYÒMENOS

*Con la linea di cosmesi naturale Apoxyòmenos la pelle viene curata nel modo antico.*

*Apoxyòmen, atleta dell'antica Grecia dal corpo di Apollo, dormì per secoli nascosto nel mare, non lontano da Lussino. Nel corpo bronzeo dell'Apoxyòmenos di Lussino sono state trovate tracce di piante mediterranee officinali dei tempi antichi. Dagli oli essenziali delle piante provenienti dall'isola della vitalità abbiamo concepito un miscuglio profumato, che ricorda i tempi antichi, quando la cura per la sana bellezza del proprio corpo era un aspetto imprescindibile nella cultura del buon vivere.*

—  
Sandra Nicolich  
aromaterapeuta  
Giardino dell'isola profumato



### LOŠINJSKA PRIRODNA KOZMETIKA / COSMESI NATURALE LUSSIGNANA

• Miomirisni otočni vrt / Giardino dell'isola profumato, Bukovica 6, 51550 Mali Lošinj, T: +385 98 326 519, info@miomirisni-vrt.hr, www.miomirisni-vrt.hr

### PRODAJNA MJESTA / PUNTI VENDITA

- Miomirisni otočni vrt / Giardino dell'isola profumato, Bukovica 6, 51550 Mali Lošinj, T: +385 98 326 519, info@miomirisni-vrt.hr, www.miomirisni-vrt.hr
- Vitality Hotel Punta, Šestavine 17, 51551 Veli Lošinj, Suvenirnica / Negozio, T: +385 98 326 519
- Wellness Hotel Aurora, Sunčana uvala 4, 51550 Mali Lošinj, Trgovina / Negozio Futura, T: +385 98 9397 775, aurora@losinj-hotels.com
- Ljekarna / Farmacia Snježana Muškardin, Riva lošinjskih kapetana bb, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 231 661, ljekarna.muskardin@gmail.com, www.ljekarna-losinj.hr
- Ljekarna / Farmacia Kaštel Farm, Veloselska cesta 33, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 238 513, ljekarna.kastel.farm@ri.t-com.hr
- Muzej Apoksiomena / Museo di Apoxyòmenos, Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 734 260, info@muzejapoksiomena.hr, www.muzejapoksiomena.hr



## APOKSIOMENOVA MASAŽA

Inspirirana Apoksiomenom i antikom, linija proizvoda namijenjena je svim današnjim, modernim ljudima koji svoje slobodno vrijeme provode u sportu i prirodi revitalizirajući, na taj način, svoje tijelo i um.

Apoxyòmenos = onaj koji se struže. Priča kaže da su atleti, toga doba, prije tjelevoježbe mazali svoje tijelo maslinovim uljem. Za vrijeme sportskih aktivnosti, na kožu namazanu maslinovim uljem lijepila bi se prašina, a nakupljeni sloj prašine i ulja, nakon sporta, skidao bi se tj. strugao s tijela posebnim, drvenim špatulama koje su imale oblik srpa. To nas je inspiriralo da tretman započinjemo pilingom koji zapravo oponaša struganje, a masažu izvodimo maslinovim uljem u koje dodajemo eterično ulje lovora. Lovor, latinskog naziva *Laurus nobilis*, biljka je od koje su se radili laureati, odnosno pobjednički vijenci dodjeljivani antičkim pobjednicima. Esencijalno ulje lovora prirodni je analgetik, pokreće cirkulaciju limfe i otplavljuje viška tvari iz organizma te se koristi u mješavinama za masaže nakon sporta.

—  
Anamarija Pažin Morović  
aromaterapeut  
Laurus Slow Spa

## MASSAGGIO DI APOXYÒMENOS

*La linea di prodotti ispirata all'Apoxyòmenos e alla storia antica è destinata a tutti gli uomini moderni di oggi, che trascorrono il proprio tempo libero praticando lo sport e in natura, rivitalizzando il loro corpo e la loro mente.*

*Apoxyòmenos = colui che si deterge. La storia dice che gli atleti di quell'epoca ungevano il proprio corpo prima di fare esercizi con l'olio d'oliva. Durante le attività sportive sull'olio si attaccava la polvere, che, finite le attività, veniva rimossa dal corpo con speciali raschietti di legno a forma di falce. È nata così l'ispirazione di iniziare il trattamento con un peeling che imiti questo raschiamento, per poi proseguire con il massaggio all'olio d'oliva al quale si aggiungono oli eterici di lauro. Il lauro, dal nome latino *Laurus nobilis* è la pianta che veniva usata per la corona trionfale, la ghirlanda di lauro offerta nei tempi antichi ai vincitori. L'olio essenziale di lauro ha proprietà analgesiche, riattiva la circolazione linfatica e favorisce l'asportazione delle sostanze in eccesso dal corpo, e viene per tanto usato nelle miscele per massaggi dopo lo sport.*

—  
Anamarija Pažin Morović  
aromaterapeuta  
Laurus Slow Spa



• Wellness Hotel Aurora, Laurus Slow Spa, Sunčana uvala 4,  
51550 Mali Lošinj, T: +385 51 667 250,  
anamarija@laurus-studio.com, www.lošinj-hotels.com

## APOKSIOMENOVA MASAŽA

Doživite antičko doba kroz revitalizirajući ritual. Upotrebom prirodne lošinjske kozmetike *Mirta*, osjetite na svojoj koži blagodati ljekovitog lošinjskog bilja. Piling za tijelo od lovora i naranče, nanesen vunenom rukavicom u kombinaciji s energetskom masažom, smanjuje napetost i ima pozitivan učinak na cirkulaciju i revitalizaciju tijela. Odabrana ulja masline, badema, nevena, eukaliptusa i narančina cvijeta, simboliziraju ljepotu, bogatstvo, pobjedu, plodnost i vječnu mladost, baš kao i Apoksiomen.

—  
Željka Ketterer, bacc. physioth.  
Studio za njegu lica i tijela  
Vitality zona Vitality Hotel Punta

## MASSAGGIO DI APOXYÒMENOS

*Provate l'esperienza di rivivere l'antichità attraverso un rituale rivitalizzante, usando la linea di cosmesi naturale di Lussino Mirta, grazie alla quale la vostra pelle proverà i benefici delle piante officinali lussignane. Il peeling per il corpo a base di lauro e arancio, con quanto di lana, in combinazione con un massaggio energizzante allenta la tensione ed ha un effetto benefico sulla circolazione e sulla rivitalizzazione del corpo. Oli scelti - olio d'oliva, olio di mandorla, di calendula, di eucalipto e di fiori d'arancio - simbolizzano la bellezza, la ricchezza, la vittoria, la fertilità e l'eterna giovinezza, tutto ciò di cui è simbolo l'Apoxyòmenos.*

—  
Željka Ketterer, Baccalaureato in Fisioterapia  
Salone di bellezza viso e corpo  
Vitality zona Vitality Hotel Punta



• Vitality Hotel Punta, Iuvena – studio za njegu lica  
i tijela / studio di bellezza per viso e corpo,  
Šestavine 17, 51551 Veli Lošinj, T: +385 91 1919 333,  
info@iuvena.com.hr, www.iuvena.com.hr



## APOKSIOMENOVA MASAŽA

Još u antičkoj Grčkoj znalo se za ljekovitost kadulje (*lat. Salvia officinalis*), a njezin latinski naziv *Salvia* znači spasiti, odnosno izliječiti, što dokazuje dobrobit ove biljke. Mješavina eteričnih ulja mirte i kadulje potiče funkcije organa koji filtriraju i izlučuju štetne tvari iz organizma.

Apoksiomenov tretman vječnosti sastoji se od dvadesetminutne vodene kupke i pedesetminutne masaže cijelog tijela, što tijelo dovodi u stanje savršene opuštenosti.

Moć dodira je blagotvorna. Priuštite si tretman aromaterapijskom kupkom i uljima, opustite se uz mirise mirte i kadulje koje svakodnevno možete udisati na Lošinju.

—  
Mladenka Nastović Mesarić, mag. fizioterapije  
Bellevue Spa Clinic



• Hotel Bellevue, Spa Clinic, Čikat 9, 51550 Mali Lošinj,  
T: +385 99 4990 158, bellevue.spacclinic@jadranka.hr,  
www.losinj-hotels.com

## MASSAGGIO DI APOXYÒMENOS

*Già nell'antica Grecia erano conosciute le proprietà salutari della salvia (*lat. Salvia officinalis*), il cui nome in latino significa salvare, ovvero guarire, a dimostrazione dei benefici di questa pianta. Il miscuglio di oli essenziali del mirto e della salvia favorisce la funzione degli organi che filtrano e trasudano le sostanze nocive dall'organismo.*

*Il trattamento dell'eternità di Apoxyòmenos è composto da un bagno Hydro di venti minuti e da un massaggio dell'intero corpo di cinquanta minuti che vi condurrà a uno stato di totale rilassamento. Il potere del tocco è benefico. Concedetevi il trattamento con bagno aroma-terapeutico e oli, rilassatevi circondati dai profumi del mirto e della salvia che si respirano ogni giorno a Lussino.*

—  
Mladenka Nastović Mesarić, Laurea Magistrale in Fisioterapia  
Bellevue Spa Clinic

## APOKSIOMENOV UVOJCI KOSE KAO INSPIRACIJA

Narodi starog vijeka, osobito oni s područja antičke Grčke i starog Rima kao i Lošinja, antičkog imena *Apsirtydes*, osim po gospodarskim i kulturnim dostignućima ostali su poznati i po umjetnosti uljepšavanja lica, kose i tijela čiju su ljepotu slavili i često opjevali u svojim epovima. Poznato je da su posebno cijenili svoje ljepotne i ljekovite sastojke koje su crpili iz prirodnih izvora i koristili za opuštanje i uljepšavanje. Osobita pažnja posvećivala se kosi koja je morala biti njegovana i mirisna. Frizure su se učvršćivale uz pomoć *Aloe vera* gela i meda, a kosa se prala mješavinom gline i sapunastih biljaka, uz dodatak eteričnih ulja citrusa, crnogorice, lavande, melise i mirte. Maska i pakung za kosu od meda, jabučnog octa, gline, algi, soli, uz dodatak eteričnih ulja kadulje, paprene metvice i ružmarina, bili su traženi pripravci jer su, uz serum za kosu na bazi ricinusovog i maslinovog ulja te eteričnih ulja lovora i geranije, ubrzavali rast kose i pružali zavodljivi miris za svečane prilike.

—  
Mary Novosel  
aromaterapeut  
Total - Natural



NJEGUJTE I VI SVOJE UVOJKE  
KOSE POPUT APOKSIOMENA!  
CURATE ANCHE VOI I VOSTRI  
CAPELLI COME LO FACEVA  
APOXYÒMENOS!

• Mary's Sweets, Cvjetna 14, Kloštar Ivanić, 10000 Zagreb, T: +385 01 2892 302, +385 99 501 6665, mary.novosel@gmail.com

### PRODAJNA MJESTA / PUNTI VENDITA:

• Muzej Apoksiomena / Museo di Apoxyòmenos, Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj,  
T: +385 51 734 260, info@muzejapoksiomena.hr, www.muzejapoksiomena.hr

## LE CHIOME DI APOXYÒMENOS COME ISPIRAZIONE

*I popoli dell'antichità, in particolar modo quelli del territorio dell'antica Grecia e dell'antica Roma, come quelli dell'isola di Lussino, dal nome antico Apsirtidi, si distinsero non solo per le conquiste economiche e culturali, ma anche per l'arte di curare il viso, i capelli e il corpo, la cui bellezza celebravano e spesso cantavano nei loro poemi. È noto che apprezzavano specialmente le sostanze cosmetiche e medicinali naturali, che utilizzavano per rilassare e curare il proprio corpo. Un'attenzione particolare veniva dedicata ai capelli, che dovevano essere curati e profumati. Le acconciature venivano fissate con Aloe vera e miele, e per lavare i capelli si usava un miscuglio di argilla e piante saponarie con l'aggiunta di oli essenziali di citrus, piante conifere, lavanda, melissa e mirto. Molto popolari erano le maschere per i capelli a base di miele, aceto di mele, argilla, alghe e sale con l'aggiunta di oli essenziali di salvia, menta piperita e rosmarino, perché, assieme al siero per capelli a base di olio di ricino e olio d'oliva ed oli essenziali di lauro e di geranio, favorivano la crescita dei capelli e conferivano un irresistibile profumo nelle occasioni speciali.*

—  
Mary Novosel  
aromaterapeuta  
Total - Natural





## ANTIČKO POSUĐE

Pribor za kuhanje i posluživanje bio je pretežno izrađen od keramike. Često su posude izrađivane i od bronce ili mjedi, a koristili su se i drveni tanjuri te košarice izrađene od vrbovog pruća. Imućniji su si za posluživanje jela mogli priuštiti posude od srebra. Nebrojene inačice različitih posuda, kotlova, zdjela, tava, tanjura, pehara, vaza i bokala svjedoče o bogatstvu i raznolikosti jela koja su se u njima pripremala ili posluživala.

Ulje, vino i žitarice spremalo se u *pitose*, ogromne zemljane posude, visine do 2 metra. Za konzerviranje i prijevoz tekućih i čvrstih namirnica služila je amfora, keramička trbušasta posuda uskog grla s dva držača. Osim keramičkih, izrađivane su i od mramora, alabastera, stakla i plemenitih metala. U amforama se čuvalo žito, med, grožđe, vino, maslinovo ulje, masline, usoljena riba, datule...

Na zabavama se vino, razrijeđeno vodom, miješalo u posudi *krater*. Nakon toga bi se pretakalo u vrčeve – *oinohoe*, a pilo se iz keramičkih *kiliksa*, pehara s dvije ručke.

—  
Adrijano Nikolić  
autor knjige Apoksiomenova gastronomska priča

Lidija Kosmos  
prof. povijesti i sociologije

Od antičkih vremena tehnologija pečenja gline ostala je ista. Danas, uz veliku ljubav, na antički način izrađujemo razne antičke uporabne zdjele.

—  
Čazimir Mehmeti i Nevenka Todorčić Mehmeti  
Keramički studio Čarobnjak



## NOSCE TE IPSUM

(UPOZNAJ SAMOG SEBE / CONOSCI SE STESSO)

## ANTICHE STOVIGLIE

*Gli utensili da cucina erano per lo più realizzati in ceramica. Si trattava spesso di recipienti in bronzo o in ottone, e si usavano anche piatti di legno e cesti in vimini. I più ricchi per servire i pasti potevano permettersi utensili in argento. Innumerevoli varianti di diverse stoviglie, caldaie, ciotole, pentole, piatti, coppe, vasi e brocche testimoniano la ricchezza e la varietà delle pietanze che in essi venivano preparate o servite. Olio, vino e cereali si preparavano nei pithoi, enormi vasi di terra, alti fino a 2 metri. Per la conservazione e il trasporto di cibi liquidi e di cibi solidi ci si serviva delle anfore, bottiglie panciute in ceramica, dal collo stretto e con due manici. Oltre che in ceramica, si realizzavano anche in marmo, alabastro, vetro e metalli preziosi. Nelle anfore si conservava grano, miele, uva, vino, olio d'oliva, olive, pesce salato, datteri... Alle feste il vino diluito con acqua si metteva in un recipiente detto crater. Veniva poi versato in brocche- oinochoe e bevuto da kylix di ceramica, coppe a due manici.*

—  
Adrijano Nikolić  
autore del libro "La storia gastronomica di Apoxyomenos"

Lidija Kosmos  
professoressa di storia e sociologia

*Dai tempi antichi fino al giorno d'oggi, la tecnica della cottura dell'argilla è rimasta la stessa. Oggi con grande amore realizziamo, come facevano gli antichi, diverse ciotole antiche.*

—  
Čazimir Mehmeti e Nevenka Todorčić Mehmeti  
Studio di ceramica Čarobnjak



• Keramički studio / Studio di ceramica Čarobnjak, Vladimira Gortana 73, 51550 Mali Lošinj,  
T: +385 51 232 690; +385 91 5668 603, carobnjak@carobnjak.hr, www.carobnjak.hr

### PRODAJNA MJESTA / PUNTI VENDITA:

• Trgovina / Negozio Čarobnjak, Vladimira Gortana 73, 51550 Mali Lošinj,  
T: +385 51 232 690; +385 91 5668 603, carobnjak@carobnjak.hr, www.carobnjak.hr  
• Muzej Apoksiomena / Museo di Apoxyomenos, Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 734 260, info@muzejapoksiomena.hr, www.muzejapoksiomena.hr



## ZVUK I GLAZBA U ANTICI

Homerovi epovi, ljubavne pjesme Sapfe ili tragedije Sofokla i Euripida izvorno su bile uglazbljene što dovoljno govori o glazbenoj slici stare Grčke, postojbine Apoksiomena, u kojoj je glazba bila uvažena umjetnost i dragocjen dar muza. Bila je integralni dio ljudske svakodnevice, aktivna praksa u životima Grka i izraz kvalitete života. Većina Grka je tijekom obrazovanja učila pjevati i svirati. Posebno su cijenili glazbene vještine pjevanja, uz vlastitu pratnju i sviranja instrumenata poput kitare i lire ili puhačkog instrumenta aulosa. Glazba je bila određena polisom u kojem se izvodila. U Ateni se primjenjivao dorski modus koji je simbolizirao čistoću i mir, dok se u Troji primjenjivao frigijski modus koji je stimulirao borbu i ljutnju. Vjerujući u iznimne kvalitete glazbe, grčki filozofi smatrali su da je ona paradigma harmonije reda koji vlada svemirom i ljudskom dušom.

Seikilova pjesma je jedna od rijetkih starogrčkih pjesama čiji su ritam i melodija danas rekonstruirani, a stihovi poznati: *Dok živiš, / pleši i pjevaj, / budi radostan. / Jer život je kratak, / I vrijeme odnosi svoj plijen.*

—  
dr. sc. Diana Grgurić  
etnomuzikologinja



## SUONO E MUSICA NELL'ANTICHITÀ

*I poemi omerici, le liriche d'amore di Saffo o le tragedie di Sofocle e Euripide nascono originariamente in musica, il che la dice lunga sul ruolo della musica nell'antica Grecia, patria di Apoksiomen, in cui la cultura musicale era considerato un prezioso dono delle Muse. Era parte integrante della vita quotidiana umana, pratica attiva nella vita dei greci ed espressione della qualità della vita. La maggior parte dei greci nel corso della propria formazione imparava a cantare e a suonare. Particolarmente apprezzate erano le abilità musicali del canto con l'accompagnamento di strumenti come la chitarra e la cetra o strumenti a fiato come l'aulos. La musica veniva determinata dalla polis in cui si praticava. Ad Atene veniva applicato il modulo dorico, che simboleggiava la purezza e la pace, mentre a Troia veniva applicato il modulo frigio, che incitava alla lotta e alla rabbia. Credendo nella qualità eccezionale della musica, i filosofi greci la consideravano paradigma di ordine e armonia che governa l'universo e l'anima umana. L'epitaffio di Sicilo è una delle rare poesie in greco antico le cui melodie sono state oggi ricostruite, e i cui versi sono famosi: Mentre vivi, balla e canta, sii allegro. Perché la vita è breve e il tempo esige il suo tributo.*

—  
Diana Grgurić  
Dottoressa in scienze Etno – Musicologiche





## ZDRAVLJE U ANTICI

Cjeloviti odgoj imao je za cilj oblikovati mladog čovjeka prema idealu *kalos kaj agatos* koji je podrazumijevao dvije neodvojive sastavnice; biti lijep i dobar u smislu fizičke ljepote i dobrote duše, odnosno moralne vrline. Smatralo se da samo lijepo razvijeno tijelo može sadržavati i zdrav duh, odatle i uzrečica: *U zdravom tijelu zdrav duh*.

—  
Adrijano Nikolić  
autor knjige Apoksiomenova gastronomska priča;

Lidija Kosmos  
prof. povijesti i sociologije

Još u doba stare antike postavljeni su temelji medicine koja holistički pristupa pacijentu. Hipokrat, otac medicine, kod svakog pacijenta pratio je fizičko, emotivno i psihičko stanje te redovito propisivao odmor, gimnastiku i pravilnu prehranu u terapijske svrhe. Grčki filozofi, poput Aristotela i Sokrata, zagovaraju važnost bavljenja sa sobom kao preduvjet dobrobiti na svim nivoima čovjekova života i djelovanja. Takva vizija cjelovitog sustava objedinjuje tjelesne vježbe, vježbe disanja, dobre međuljudske odnose te stjecanje mudrosti i znanja u filozofiji.

—  
Ana Banić, mag. fizioterapije  
Studio za masažu i unapređenje zdravlja Vita

## LA SALUTE NELL'ANTICHITÀ

*L'educazione olistica era volta a formare il giovane uomo secondo l'ideale kalos kaj agatos (bello e buono) che sottintendeva due componenti inseparabili - essere bello e buono, in termini di bellezza fisica e bontà d'animo, ossia in termini di virtù morali. Si riteneva che solo un bel corpo ben sviluppato potesse contenere uno spirito sano, da qui il detto: *Mente sana in corpo sano*.*

—  
Adrijano Nikolić  
autore del libro "La storia gastronomica di Apoxyomenos"

Lidija Kosmos  
professoressa di storia e sociologia

*Bisogna riandare all'antichità per ritrovare le basi di una medicina fondata sull'approccio olistico verso ogni paziente. Ippocrate, padre della medicina, in ogni singolo paziente esaminava sia lo stato fisico, sia lo stato emotivo e psichico, prescrivendo il riposo, la ginnastica e un'alimentazione equilibrata a fini terapeutici. I filosofi greci, come Aristotele e Socrate, parlano dell'importanza dell'aver cura di se stessi come condizione prima del benessere a tutti i livelli della vita e dell'agire umani. Una siffatta visione d'insieme del sistema coniuga esercizi fisici, esercizi respiratori, buoni rapporti interpersonali e l'acquisizione della saggezza e del sapere nella filosofia.*

—  
Dott.ssa mag. Ana Banić, fisioterapista  
Vita - studio di massaggi e benessere

• Vita – Studio za masažu i unapređenje zdravlja / Studio di massaggi e benessere,  
Dinka Koulića 1, 51550 Mali Lošinj, T:+38598 962 5057, email: anabanic16@gmail.com, www.studio-vita-losinj.com



## FESTINA LENTE

(POŽURI POLAKO / AFFRETTATI, CON CALMA)

### 1. KULTURNA RUTA „APOKSIOMEN U AUGUSTOVOJ UVALI“ (JEDAN DAN NA LOŠINJU)

#### 1. ITINERARIO CULTURALE “APOXYOMENOS NELLA BAIJA AUGUSTA” (UN GIORNO A LUSSINO)

Apoksiomen, veliki brončani kip grčkog atleta iz 2.-1. stoljeća prije Krista, u lošinjsko je podmorje završio u 2. stoljeću, vjerojatno, uslijed snažnog naleta poznate kvarnerske bure. Brod, čiji ostaci nisu pronađeni, plovio je pradavnom jadranskom pomorskom rutom koja je, prolazeći između Lošinja i Cresa i kroz drevni liburnski grad Osor, spajala antičku Dalmaciju i Istru.

#### VELA STRAŽA, MALI LOŠINJ

S vrha brežuljka (64 m), zapadno od Malog Lošinja, od najstarijih se vremena nadzirao uski ulaz u veliki i dobro zaštićeni malološinjski zaljev zvan *Valdagosto* (Augustova uvala). Naziv je, prema predaji, dobio po Oktavijanu Augustu, prvom rimskom caru, čija je flota ovdje prezimila nakon pobjede nad Markom Antonijem i Kleopatrom kod Akcija.

#### MUZEJ APOKSIOMENA, MALI LOŠINJ

Muzej je smješten na samoj rivi u središtu Malog Lošinja, grada slavne pomorske i brodograditeljske prošlosti. Središnji izložak muzeja je Apoksiomen, grčki brončani kip izvađen iz lošinjskog podmorja 1999. godine. Nakon duge i složene restauracije, kip mladog hrvača bljesnuo je u punom sjaju svoje odlične ušćuvanosti i svevremenske ljepote.

*Apoxyomenos, grande bronzo dell'atleta greco del II-I secolo a.C., è finito nei fondali di Lussino nel II sec., probabilmente in seguito ad una raffica particolarmente forte della nota bora del Quarnero. La nave, i cui resti non sono stati rivenuti, navigava sull'antica rotta marittima lungo l'Adriatico che, passando fra Lussino, Cherso e Ossoero, antica città della Liburnia, collegava l'Istria con la Dalmazia antica.*

#### VELA STRAŽA, LUSSINPICCOLO

*Dalla cima di una collina (64 m) a sud di Lussinpiccolo, fin dai tempi remoti veniva controllato lo stretto passaggio che porta alla grande e ben protetta baia di Lussino detta Valdagosto (Baia di Augusto). Il nome, secondo la leggenda, le venne dato in onore di Ottaviano Augusto, primo imperatore di Roma, la cui flotta in questa zona aveva passato l'inverno dopo la vittoria di Azio su Marco Antonio e Cleopatra.*

#### MUSEO DI APOXYOMENOS, LUSSINPICCOLO

*Il museo è situato proprio sulla riva, nel centro di Lussinpiccolo, città con un glorioso passato legato alla navigazione e ai cantieri navali. Il pezzo forte del museo è l'Apoxyomenos, bronzo greco, reperito dai fondali delle acque di Lussino nel 1999. Dopo anni di complesso restauro, la statua del giovane atleta è tornata a brillare nel pieno splendore dell'eccellente conservazione e della sua bellezza senza tempo.*







## 2. KULTURNA RUTA „APOKSIOMEN NA APSYRTIDESU“ (TRI DANA NA LOŠINJU)

Prvotno jedan otok, Lošinj i Cres su umjetno razdvojeni kanalom prokopanim u antici kraj grada Osora zbog lakše i brže plovidbe ovim dijelom Jadrana. Grci su ove otoke nazivali *Apsyrtides*, tj. Apsirtovi otoci, po sinu mitskog kolhidskog kralja Ejeta kojega su, ovdje, ubili grčki junak Jazon i, u njega fatalno zaljubljena Apsirtova sestra, čarobnica Medeja.

VELA STRAŽA, MALI LOŠINJ MUZEJ APOKSIOMENA, MALI LOŠINJ APSORUS – ANTIČKI OSOR

Osor su prije gotovo 3000 godina osnovali Liburni, a najveći procvat doživio je u vrijeme Rimljana. Razvio se zahvaljujući povoljnom položaju na tada glavnoj jadranskoj plovidbenoj ruti koja je prolazila njegovim umjetno prokopanim kanalom. Dobro utvrđen, još u liburnsko vrijeme, Osor je Rimljanima bio strateški važno pomorsko uporište sve do kraja antike.

– **Kavuada** – umjetni kanal koji su kroz usku prevlaku prokopali, vjerojatno, još Liburni poznati u antičkom svijetu kao vješti pomorci i brodograditelji.

– **gradske zidine** – uz kanal su vidljivi dijelovi najstarijeg, liburnskog sloja zidina građenih od velikih kamenih blokova koje su Rimljani kasnije dodatno pojačali.

– **glavna ulica i trg** – nekadašnji antički *decumanus* i *forum* ostali su sačuvani u tkivu grada sve do danas, dok su ostalo prekrile kasnije srednjovjekovne građnje.

– **Arheološka zbirka Osor** – nastala je iz zbirke osorskog nadžupnika Ivana Kvirina Bolmarčića, kolekcionara i arheologa amatera. Smještena je u zgradi Gradske vijećnice iz 15. stoljeća od svog otvorenja 1889. g. (vrijedni izložci: zbirka rimskih republikanskih novčića, portretne glave Oktavijana i Druza Mladeg, nadgrobna stela centuriona Likeja, osorski Credo)

– **ranokršćanska katedrala sv. Marije s baptisterijem** – sagrađena je u 5./6. stoljeću na mjestu starije memorijalne kapele. Bila je u funkciji sve do rušenja u ratu s Genovežanima krajem 14. stoljeća.

– **Bijuar** – najstarija osorska luka, još iz liburnskih vremena, što dokazuju kamene bitve koje su, zbog podizanja razine mora, danas pod morem.

„TRAGOM ARTEMIDE“, OSOR – TRŽIĆ – HALMAC – NEREZINE GRADINE – NASELJA TRŽIĆ I HALMAC

Artemida, grčka božica lova, bila je i zaštitnica pomoraca, luka i otoka. Negdje u bujnom zelenilu između prastarih naselja Tržić i Halmac možda se skrivaju ostaci njezinog hrama, onog kraj kojega je, prema spjevu *Argonautika*, stradao mitski kolhidski kraljević *Apsirt* kao žrtva zavjere svoje sestre Medeje i grčkog junaka Jazona.

„NAVIGARE NECESSE EST“, MALI LOŠINJ – SV. PETAR / ILOVIK GRADINE – OSMATRAČNICE UMPILJAK, SV. IVAN, GRGOŠČAK I POGLED

S obje strane otoka Lošinja od davnina su prolazile dvije važne plovidbene rute – prapovijesni Jantarski put između Lošinja i Cresa i antički put prema Akvileji između Lošinja i njegovih pučinskih otoka (Ilovik, Susak, Unije). O njihovom značaju govore nam brojne gradine na vrhovima brda s kojih su se, sustavom dojave, nadzirali ovi pomorski prolazi.

**Neumae Insulae – otoci Sv. Petar i Ilovik u antici**

Kroz kanal koji dijeli otočić Sv. Petar od otoka Ilovika, oduvijek je prolazila glavna istočnojadranska plovidbena ruta, a do danas je ostao i važnim sidrištem. Na Sv. Petru je od antičkih vremena bilo odmorište za pomorce i putnike, o čemu svjedoče ostaci rustične vile i velike ranokršćanske crkve. Danas je tu groblje susjednog otoka Ilovika.

## 2. ITINERARIO CULTURALE “APOXYÒMENOS ALLE APSYRTIDES” (TRE GIORNI A LUSSINO)

*Un tempo un'unica isola, Lussino e Cherso furono successivamente separati con un canale scavato vicino alla città di Ossoero, per accelerare e facilitare la navigazione lungo questa parte dell'Adriatico. I Greci chiamavano queste isole Apsyrtides, cioè isole di Apsirto, in onore del figlio del mitico re della Colchide, Eete, che proprio qui fu assassinato dall'eroe greco Giasone e dalla sorella di Apsirto, Medea, fatalmente innamorata di Giasone.*

VELA STRAŽA, LUSSINPICCOLOJ MUSEO DI APOXYÒMENOS, LUSSINPICCOLO APSORUS – L'ANTICA OSSERO

*Ossoero fu fondata quasi 3000 anni fa dai Liburni e raggiunse il suo massimo splendore in epoca romana. Si sviluppò grazie alla sua posizione favorevole lungo l'allora principale rotta marittima sull'Adriatico, che passava attraverso il suo canale artificiale. Ben fortificata già al tempo dei Liburni, Ossoero costituì per i Romani una base navale strategicamente importante, e tale rimase fino alla fine dell'antichità*

– **Kavuada** – canale artificiale scavato probabilmente attraverso uno stretto istmo dai Liburni, conosciuti nel mondo antico come abili marinai e costruttori di navi

– **mura cittadine** – sono visibili dal canale i resti dello strato più antico delle mura dei liburni, costruite con grandi blocchi di pietra che i romani successivamente rinforzarono

– **strada principale e piazza** – l'antico *decumanus* e il *forum* di un tempo si sono sostanzialmente conservati nel tessuto della città fino ai giorni nostri, mentre il resto venne ricoperto da costruzioni medioevali più tarde

**Collezione archeologica di Ossoero** - nata dalla collezione del parroco di Ossoero Ivan Kvirin Bolmarčić, collezionista e archeologo amatoriale, si trova in un edificio della giunta comunale del XV secolo, dalla sua apertura nel 1889 (reperti preziosi: una collezione di monete romane repubblicane, un busto di Ottaviano e di Druso il Giovane, la lapide del centurione Liceo, il Credo di Ossoero)

**Cattedrale paleocristiana di Santa Maria con il Battistero** - costruita nel V-VI sec. sul sito di un'antica cappella rimase in funzione fino a quando non fu distrutta durante la guerra con i Genovesi alla fine del XIV secolo.

– **Bijuar** - il più antico porto di Ossoero, risale ai i tempi dei liburni, come dimostrano le bitte in pietra, ora sommerse a causa dell'innalzamento del livello del mare.

“SULLE TRACCE DI ARTEMIDE”, OSOR-TRŽIĆ-HALMAC- NEREZINE I RESTI DEI VILLAGGI TRŽIĆ E HALMAC

*Artemide, dea greca della caccia, era anche la protettrice dei marinai, dei porti e delle isole. Da qualche parte nel verde fitto tra gli antichi insediamenti di Tržić e Halmac si nascondono forse resti del suo tempio, nel luogo in cui, secondo il mito degli Argonauti, fu ucciso Apsirto, mitico principe della Colchide, vittima della congiura della sorella Medea e dell'eroe greco Giasone.*

“NAVIGARE NECESSE EST”, LUSSINPICCOLO-SV. PETAR/ ILOVIK I BELVEDERE UMPILJAK, SV. IVAN, GRGOŠČAK E POGLED

*Da entrambi i lati dell'isola di Lussino sono da sempre passate due importanti vie di navigazione - la preistorica Via dell'Ambra tra Lussino e Cherso e l'antica via verso Aquileia tra Lussino e le sue isole (Ilovik, Susak, Unije). Ci parlano del loro significato numerose rovine sulle cime delle colline da cui questi passaggi marittimi venivano controllati con un sistema di allarme.*

**Neumae Insulae – Le isolette San Pietro e Ilovik nell'antichità**

*Attraverso il canale che separa l'isola di San Pietro dall'isola di Ilovik è passata da sempre la principale rotta di navigazione lungo l'Adriatico orientale, ed è rimasto fino ad oggi un importante punto di ancoraggio. L'isola di San Pietro è stata fin dai tempi antichi un luogo di riposo per i marinai e viaggiatori, come testimoniano i resti di una villa rustica e di una grande chiesa paleocristiana, e oggi il cimitero della vicina isola di Ilovik.*



### 3. KULTURNA RUTA „APOKSIOMEN IZMEĐU POLE I IADERE“ (SEDAM DANA NA KVARNERU)

Kvarner je oduvijek bio svojevrsnim „raskršćem svjetova“, mjesto gdje su se susretale drevne kulture Histra, Japoda i Liburna, mjesto trgovanja i ratovanja. Ovdje je završavala kopnena i započinjala morska dionica Jantarskog puta, najstarije europske trgovačke transverzale sjever – jug, s ovog su prostora Rimljani kretali u osvajanje Jadrana i jugoistoka Europe.

MUZEJ APOKSIOMENA, MALI LOŠINJ, OTOK LOŠINJ  
APSORUS – ANTIČKI OSOR, OTOK CRES

NEUMAE INSULAE – OTOCI SV. PETAR I ILOVIK U  
ANTICI

CISSA ET NOVALIA – ANTIČKA NOVALJA I CASKA,  
OTOK PAG

Današnja Novalja nastala je iz antičke luke susjedne Cisse (lokalitet Caska), velikog kompleksa gospodarskih imanja uglednih Rimljana koji je imao i vlastiti vodovod. Dio (dug oko 1 km) toga vodovoda, uklesan u živu stijenu, uređen je za razgledavanje (ulaz je u Gradskom muzeju Novalje).

POLA – ANTIČKA PULA

Pula je svoj najveći procvat doživjela upravo u vrijeme rimske antike o čemu svjedoče brojni spomenici u samome gradu (rimski Forum s Augustovim hramom, slavoluk Sergijevaca, Dvojna i Herkulova vrata, amfiteatar Arena) i vrlo bogata Antička zbirka u Arheološkom muzeju Istre. Nedaleko Pule nalaze se ostaci Nezakcija, prapovijesnog središta Istre.

INSULAE PULLARIAE – BRIJUNSKO OTOČJE U ANTICI

Na Brijunima su Rimljani podignuli više rustičnih vila od kojih je najpoznatija ona u uvali Verige na Velikom Brijunu. Ovaj veliki, složeni i nekada vrlo raskošno uređeni arhitektonski kompleks, najvredniji je primjerak svoje vrste na istočnoj obali Jadrana. Otočje, koje su zbog njegove ljepote mnogi nazivali „rajem na zemlji“, proglašeno je 1983. godine nacionalnim parkom.

IADER – ANTIČKI ZADAR

Iako su ga osnovali još Liburni, Zadar svoj današnji pravilni oblik baštini iz rimskih vremena. Glavna ulica (Kalelarga) je u biti antički Cardo, a uz veliki Forum s ostacima popratnih građevina, smješteni su Arheološki muzej te ranokršćanski bazilikalni kompleks s katedralom sv. Anastazije. U središtu Zadra je i novi Muzej antičkog stakla.

AENONA – ANTIČKI NIN

Nin su na otočiću u plitkom zaljevu u 9. stoljeću prije Krista osnovali Liburni, no pravi procvat doživio je u rimskom vremenu. Kraj nekadašnjeg rimskog Foruma s ostacima monumentalnog hrama, pronađeni su ostaci velike urbane vile s brojnim dobro sačuvanim i visokokvalitetnim podnim mozaicima. Dio sačuvane antičke baštine može se vidjeti i u Muzeju ninskih starina.

### 3. ITINERARIO CULTURALE “APOXYÒMENOS TRA POLA E IADER” (SETTE GIORNI NEL QUARNERO)

*Il Quarnero è sempre stato una sorta di “crocevia dei mondi”, dove s’incontrarono le antiche culture degli Istri, Japodi e Liburni, luogo di scambi commerciali e combattimenti. Qui si concludeva la parte continentale e cominciava la parte marittima della Via dell’ambra, la più antica trasversale europea commerciale, da nord a sud. Da qui mossero i romani alla conquista dell’Adriatico e del Sud-Est Europa.*

MUSEO DI APOXYÒMENOS, LUSSINPICCOLO, ISOLA DI  
LUSSINO

APSORUS – ANTICA OSOR, ISOLA DI CRES

NEUMAE INSULAE – ISOLETTE DI SAN PIETRO E ILOVIK  
NELL’ANTICHITÀ

CISSA ET NOVALIA - ANTICA NOVALJA E CASKA, ISOLA DI  
PAG

*L’attuale Novalja è sorta dall’antico porto adiacente di Cissa (località Caska), grande complesso di tenute appartenenti a illustri romani, che aveva il suo proprio acquedotto. Parte di tale acquedotto (circa 1 km di lunghezza), scolpito nella roccia viva, è stato restaurato ed è aperto ai visitatori (l’ingresso si trova nel Museo della Città di Novalja).*

POLA – L’ANTICA PULA

*Pola ha vissuto il suo momento di massimo splendore proprio nel periodo dell’antichità romana, come testimoniano numerosi monumenti della città (il Foro Romano con il Tempio di Augusto, l’Arco di trionfo dei Sergi, la porta di Ercole, l’Arena) e una raccolta di antichità molto ricca presso il Museo archeologico dell’Istria. Non lontano da Pola si trovano i resti di Nesazio, centro preistorico dell’Istria.*

INSULAE PULLARIAE – LE ISOLE BRIONI NELL’ANTICHITÀ

*Sulle isole Brioni i Romani costruirono diverse ville rustiche, tra cui la più famosa è quella nella baia Veriga, sull’isola Brioni Maggiore. Questo ampio, articolato e riccamente decorato complesso architettonico è il più notevole esempio del suo genere sulla costa orientale dell’Adriatico. L’arcipelago, che per la sua bellezza viene spesso definito “paradiso in terra”, è stato dichiarato parco nazionale nel 1983.*

IADER – L’ANTICA ZARA

*Nonostante sia stata fondata dai Liburni, Zara eredita la sua odierna forma regolare dall’epoca romana. La strada principale (Kalelarga) è essenzialmente l’antico Cardo, e accanto al grande Forum con i resti delle strutture portanti si trovano il Museo Archeologico ed il complesso della basilica paleocristiana con la Cattedrale di San Anastasia. Nel centro di Zara si trova il nuovo Museo del vetro antico.*

AENONA - L’ANTICA NIN

*Nin è stata fondata dai Liburni su un’isoletta in una baia poco profonda nel IX secolo a.C., ma visse il suo massimo sviluppo in epoca romana. Nei pressi del foro romano con i resti di un tempio monumentale sono state rinvenute le rovine di una villa urbana con una serie di pavimenti a mosaico ben conservati e di alta qualità. Parte del patrimonio antico conservato può essere visto nel Museo delle Antichità di Nin.*





## 4. KULTURNA RUTA „APOKSIOMEN I ANTIČKA HRVATSKA“ (10 – 14 DANA U HRVATSKOJ)

Područje Hrvatske, naseljeno od najstarijih vremena (krapinski pračovjek), obilježeno je velikim migracijama istok – zapad i razvojem značajnih prapovijesnih kultura. U vrijeme Rimskog carstva bilo je podijeljeno na provincije Dalmaciju i Panoniju. U „provalama barbara“, u kasnoj antici i ranom srednjem vijeku, stradala je većina panonskih gradova dok se veći dio dalmatinskih sačuvalo zahvaljujući, prije svega, svojem pomorskom značaju.

MUZEJ APOKSIOMENA, MALI LOŠINJ, OTOK LOŠINJ

APSORUS – ANTIČKI OSOR, OTOK CRES

POLA – ANTIČKA PULA, ISTRA

PARENTIUM – ANTIČKI POREČ, ISTRA

Poreč je najbolje sačuvani rimski grad u Istri čije glavne ulice i danas nose antičke nazive *Cardo maximus* i *Decumanus maximus*. Kršćanstvo se u njemu rano učvrstilo, još u vrijeme progona kada je ubijen sv. Mauro čiji lik nalazimo na raskošnim mozaicima Eufrazijeve bazilike iz 6. stoljeća. Bazilika je jedinstveni spomenik bizantske umjetnosti koji je od 1997. godine pod zaštitom UNESCO-a.

IADER – ANTIČKI ZADAR, DALMACIJA

SALONA – ANTIČKI SOLIN, DALMACIJA

Danas tek arheološki lokalitet uz gradić Solin, Salona je bila glavna luka ilirskih Delmata. U vrijeme cara Augusta razvila se u metropolu čitave rimske provincije Dalmacije. O njegovoj veličini svjedoče ostaci velikog amfiteatra u čijoj su areni, za vrijeme cara Dioklecijana, stradali mnogi salonitanski kršćani. Salonu su srušili Avari i Slaveni početkom 7. stoljeća.

DIOKLECIJANOVA PALAČA – ANTIČKI SPLIT,  
DALMACIJA

Veliku palaču sa značajkama grada (180 x 215 m) dao je sagraditi car Dioklecijan koji je u njoj i pokopan u monumentalnom

mauzoleju, kasnije preuređenom u katedralu sv. Dujma. Dobro sačuvane zidine s ulaznim vratima, pravilan raster ulica i središnje dvorište – trg Peristil, čine ovaj prostor, u središtu Splita, jedinstvenim u svijetu. Pod zaštitom je UNESCO-a od 1979. godine. Splitski Arheološki muzej, sa svojim bogatim zbirkama, jedan je od najznačajnijih u Hrvatskoj.

ISSA – ANTIČKI VIS, OTOK VIS, DALMACIJA

Kraj današnjeg grada Visa u 4. stoljeću prije Krista osnovana je Issa, najvažnija grčka kolonija na hrvatskom dijelu Jadrana. Issa se, zahvaljujući bogatstvu stečenom trgovinom, razvila u samostalan polis, kovala vlastiti novac i osnovala kolonije na Korčuli te kraj Trogira i Splita.

U viškoj Arheološkoj zbirci čuvaju se prekrasni primjerci oslikane grčke keramike.

PHAROS – ANTIČKI STARI GRAD, OTOK HVAR,  
DALMACIJA

Grčku koloniju, na mjestu današnjeg Starog Grada, osnovali su u 4. stoljeću prije Krista stanovnici egejskog otoka Pharosa. U zaleđu prostranog zaljeva prostire se Starigradsko polje, 10 km duga plodna ravnica, najveća na jadranskim otocima, na kojoj je do danas sačuvan grčki katastarski sustav podjele parcela zbog čega je pod zaštitom UNESCO-a od 2008. godine.

NARONA – ANTIČKI VID KOD METKOVIĆA,  
DALMACIJA

Blizu ušća Neretve, čijom je dolinom od davnine prolazio najvažniji put prema rudama bogatom planinskom zaleđu, u antici se razvio veliki trgovački grad Narona. Kako je grad već nakon antike propao, njegovi ostaci su razneseni ili nestali pod plodnom zemljom. Tek prilikom najnovijih arheoloških istraživanja 1995. – 1996. godine, otkriveni su ostaci rimskog hrama Augusteuma sa sedamnaest velikih mramornih skulptura nad kojima je sagrađen muzej.

ANTIKA U ZAGREBU

Antički odjel Arheološkog muzeja, smješten na zagrebačkom Zrinjercu, čuva najvažnije arheološke nalaze iz vremena grčke i rimske antike pronađene na tlu Hrvatske. Između gotovo 40.000 predmeta, posebno se ističu velika zbirka oslikanih grčkih vaza i glasovita portretna glava Salonitanke koju mnogi smatraju najljepšim ženskim portretom u rimskoj umjetnosti uopće.

MURSA (OSIJEK) – ANTIKA U SLAVONIJI

U Slavoniji, prometno najvažnijem dijelu rimske provincije Panonije, razvio se čitav niz rimskih gradova među kojima je najvažnija bila Mursa, današnji Osijek. U lapidariju Muzeja Slavonije mogu se vidjeti brojni kameni nadgrobni spomenici i sarkofazi te žrtvenici i skulpture posvećeni kako rimskim, tako i domaćim božanstvima (Danuvio, Dravo, Silvan).

AQUAE IASAE (VARAŽDINSKE TOPLICE) – ANTIČKE  
TOPLICE

Ove toplice, s ljekovitom toplom sumpornom vodom, bile su jedne od značajnijih u Rimskom carstvu jer su ih zbog liječenja svojih bolesti i ozljeda često i rado posjećivali rimski vojnici. Uz kupalište je bilo podignuto više hramova posvećenih božanstvima zaduženim za očuvanje zdravlja (Minerva, Dijana, Apolon, Eskulap), a danas je ovdje uređen arheološki park.

—  
Irena Dlaka, dipl. pov. umj.

INFO:

- Turistička agencija Adria Blue Collection, Dražica 1, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 667 555, sales@adriablue-collection.com, www.adriablue-collection.com
- Turistička agencija Cappelli, Lošinjskih brodograditelja 57, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 231 582, cappelli@cappelli-tourist.hr, www.cappelli-tourist.hr
- Turistička agencija Losinia, Riva lošinjskih kapetana 8, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 231 077, losinia@losinia.hr, www.losinia.hr
- Turistička agencija Turist, Obala maršala Tita 17, 51551 Veli Lošinj, T: +385 51 236 256, info@island-losinj.com, www.island-losinj.com





## 4. ITINERARIO CULTURALE “APOXYÒMENOS E LA CROAZIA ANTICA” (10-14 GIORNI IN CROAZIA)

*Il territorio croato, abitato fin dai tempi antichi (Uomo di Krapina), caratterizzato da grandi migrazioni da est a ovest e dallo sviluppo di importanti culture preistoriche, al tempo dell'Impero Romano fu diviso nelle province Dalmazia e Pannonia. Durante le “invasioni barbariche” nella tarda Antichità e nel primo Medioevo venne distrutta la maggior parte delle città della Pannonia, mentre la maggior parte della Dalmazia si conservò grazie soprattutto alla sua importanza marittima.*

**MUSEO DI APOXYÒMENOS A LUSSINPICCOLO, ISOLA DI LUSSINO**

**APSORUS – ANTICO OSOR, ISOLA DI CHERSO**

**POLA - ANTICA POLA, ISTRIA**

**PARENTIUM – ANTICO PARENZO ISTRIA**

*Parenzo è la città romana meglio conservata in Istria, le cui strade principali portano ancora oggi i nomi degli antichi Cardus Maximus e Decumanus Maximus. Il cristianesimo si è qui presto consolidato, già ai tempi delle persecuzioni in cui è stato ucciso San Mauro, che ritroviamo negli splendidi mosaici della Basilica Eufrasiana del VI secolo, monumento unico di arte bizantina, dal 1997 sotto la protezione dell'UNESCO.*

**IADER – ANTICA ZARA, DALMAZIA**

**SALONA – ANTICO SOLIN, DALMAZIA**

*Oggi sito archeologico accanto alla cittadina Solin, Salona era il porto principale dei delmati illirici, che al tempo dell'imperatore Augusto si sarebbe sviluppata nella metropoli dell'intera provincia romana della Dalmazia. Delle sue dimensioni testimoniano i resti di un grande anfiteatro, nella cui arena al tempo dell'imperatore Diocleziano furono uccisi molti cristiani. Salona fu distrutta dagli Avari e dagli Slavi all'inizio del VII sec.*

**PALAZZO DI DIOCLEZIANO – ANTICA SPALATO, DALMAZIA**

*Il grande palazzo con i simboli della città (180 x 215 m), fu fatto costruire dall'imperatore Diocleziano, che in esso fu sepolto in un monumentale mausoleo, in seguito trasformato nella cattedrale di San Doimo. Le mura ben conservate con una porta d'ingresso, una strada regolare e un peristilio- cortile- piazza centrale rendono questo spazio nel cuore della città unico al mondo, sotto la protezione dell'UNESCO dal 1979. Il Museo Archeologico di Spalato, con le sue ricche collezioni, è uno dei più importanti della Croazia.*

**ISSA - ANTICA VIS, ISOLA VIS, DALMAZIA**

*Presso l'odierna città di Vis nel IV secolo a.C. fu fondata Issa, la più importante colonia greca sulla costa croata dell'Adriatico. Issa, grazie alla ricchezza acquisita con il commercio, si sviluppò in una polis autonoma, che aveva la propria moneta, e fondò colonie sull'isola di Korčula e vicino a Trogir e Spalato. Nella Collezione archeologica di Vis sono conservati splendidi esempi di ceramica greca dipinta.*

**PHAROS – L'ANTICA STARI GRAD, ISOLA DI HVAR, DALMAZIA**

*Colonia greca sul sito dell'odierna Stari Grad venne fondata nel IV secolo a.C. dagli abitanti dell'isola egea di Pharos. Nell'entroterra di una grande baia si estende la piana di Stari Grad, una pianura fertile lunga 10 km, la più grande delle isole dell'Adriatico, in cui si è conservato fino ad oggi il sistema catastrale greco di divisione della terra, ragion per cui rientra sotto la protezione dell'UNESCO dal 2008.*

**NARONA - L'ANTICA VID PRESSO METKOVIĆ, DALMAZIA**

*Vicino alla foce del fiume Neretva attraverso la cui valle da tempi remoti è passato la via più importante verso l'entroterra*

*montuoso ricco di miniere, nei tempi antichi si sviluppò la grande città commerciale di Narona. La città crollò dopo l'Antichità e i suoi resti furono dispersi o sparirono sotto il suolo fertile. Solo grazie alle più recenti ricerche archeologiche del 1995-1996 furono rinvenuti i resti di un tempio romano Augusteum con 17 grandi statue di marmo, su cui è stato costruito il museo.*

**ANTICHITÀ A ZAGABRIA**

*L'antico dipartimento del Museo Archeologico di Zagabria conserva i più importanti reperti archeologici del periodo dell'antichità greca e romana sul territorio della Croazia. Tra quasi 40.000 oggetti spicca, in particolare, una grande collezione di vasi greci dipinti e la famosa scultura, ritratto della Salonita, considerato da molti il più bel ritratto femminile nell'arte romana in generale.*

**MURSA (OSIJEK) – ANTICHITÀ IN SLAVONIA**

*In Slavonia, la parte più importante della provincia romana della Pannonia, si è sviluppata tutta una serie di città romane, tra le quali la più importante era Mursa, l'odierna Osijek. Nel lapidario del Museo della Slavonia i visitatori possono vedere numerose lapidi, sarcofagi, altari e sculture dedicate alle divinità sia romane che locali (Danuvio, Dravo, Silvan).*

**AQUAE IASAE (VARAŽDINSKE TOPLICE) – ANTICHE TERME**

*Queste terme con calda acqua sulfurea curativa erano tra le più importanti dell'Impero Romano, dal momento che spesso e volentieri erano frequentate da soldati romani, per curare malattie e ferite. Lungo la spiaggia vennero costruiti diversi templi dedicati agli dei protettori della salute (Minerva, Diana, Apollo, Esculapio), oggi parco archeologico.*

Irena Dlake, dipl. Storia dell'Arte

**INFO:**

- Agenzia turistica Adria Blue Collection, Dražica 1, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 667 555, sales@adriablue-collection.com, www.adriablue-collection.com
- Agenzia turistica Cappelli, Lošinjskih brodograditelja 57, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 231 582, cappelli@cappelli-tourist.hr, www.cappelli-tourist.hr
- Agenzia turistica Losinia, Riva lošinjskih kapetana 8, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 231 077, losinia@losinia.hr, www.losinia.hr
- Agenzia turistica Turist, Obala maršala Tita 17, 51551 Veli Lošinj, T: +385 51 236 256, info@island-losinj.com, www.island-losinj.com

**UPOZNAJTE LOŠINJ I ISTRAŽITE PUTOVE APOKSIOMENA UZ POMOĆ STRUČNIH VODIČA  
CONOSCETE LUSSINO ED ESPLORATE SENTIERI DI APOXYÒMENOS CON L'AIUTO DI GUIDE ESPERTE**

Udruga turističkih vodiča / Associazione di guide turistiche: Bukovica 6, 51550 Mali Lošinj, T: +385 98 326 519,  
Lošinj Hotels&Villas, Dražica 1, 51550 Mali Lošinj, T: +385 51 661 199, excursions@jadranka.hr, www.losinj-hotels.com



## ANTIČKI PLOVNI PUTOVİ

Sjeverni Jadran u cjelini, a posebno otoci Cres i Lošinj, mjesta su brojnih mitografskih događanja zbog kojih se promatraju kao glavna strateška mjesta pomorskih trgovačkih putova. Trgovina jantantom dovodi ih u vezu s imenima Elektridi ili Jantarni otoci, dok ih ime *Apsirtidi* veže s putovanjem *Argonauta* i tragičnom sudbinom *Apsirta*, sina kolhidskog kralja Ajeta. Otoci Cres i Lošinj s pripadajućim otocima i hridima, od starog vijeka pa do danas, predstavljaju nezaobilazan element u plovidbi sjevernim Jadranom. Djelomičan razlog tome je razvedenost obale otoka te brojne zaštićene i zaklonjene uvale, no osnovni razlog je, ipak, način plovidbe. Osnovni problem moreplovaca u plovidbi bio je određivanje položaja i smjera kretanja na otvorenom moru, stoga su pretežno plovili držeći se obale, od rta do rta. Najvažniji element u vještini navigacije bio je vjetar. Plovilo se danju, a noću vrlo rijetko, ponajprije od sredine proljeća do sredine jeseni kada je more bilo povoljno, a dani dugi. Brojni podvodni arheološki lokaliteti dokazuju pomorske putove obiljem raznovrsnog arheološkog materijala koji ukazuje na iznimno bogato i vrijedno kulturno nasljeđe.

—  
Nenad Starčić  
ronilački centar Sub Sea Son

Zrinka Ettinger Starčić, dipl. arheolog

## ANTICHE ROTTE DI NAVIGAZIONE

*L'Adriatico del nord in generale, e in particolare le isole di Cherso e Lussino, sono teatro di molti eventi mitografici, che li vedono come principali punti strategici delle rotte commerciali marittime. Il commercio dell'ambra li collega al nome di Elektridi o isole dell'ambra, mentre il nome Apsirtidi le collega al viaggio degli Argonauti e al tragico destino di Apsirto figlio di Eeta, re della Colchide. Le isole di Cherso e Lussino, con gli scogli e le isolette che ad essi appartengono, dai tempi antichi fino ai giorni nostri rappresentano un elemento imprescindibile nella navigazione dell'Adriatico settentrionale. Ciò è in parte dovuto alle coste frastagliate delle isole e alle numerose insenature protette e ben riparate, ma il motivo principale è, tuttavia, il modo in cui si navigava. Problema fondamentale dei marinai durante la navigazione era determinare una certa posizione e una certa direzione in mare aperto, e per questo motivo navigavano per lo più lungo le coste, da punta a punta. Elemento fondamentale nell'abilità di navigazione era il vento. Si navigava di giorno, di notte molto raramente, per lo più da metà primavera ad autunno inoltrato quando il mare era favorevole, e i giorni lunghi.*

*Molti siti archeologici subacquei abbondano di svariati reperti archeologici, a dimostrazione delle rotte marittime, facendo emergere un patrimonio culturale eccezionalmente ricco e prezioso.*

—  
Nenad Starčić  
Centro subacqueo Sub Sea Son

Zrinka Ettinger Starčić, Laurea in Archeologia



JEDRITE, ZARONITE I  
ISTRAŽITE PODMORJE  
LOŠINJSKOG OTOČJA!  
ANDATE A VELA, IMMERGETEVI  
ED ESPLORATE IL FONDALE  
MARINO DELL'ARCIPELAGO  
LUSSIGNANO!

### PREDLOŽENI LOKALITETI ZA RONJENJE:

#### 1. UVALA TOMOŽINA

Uvalu Tomožina, na zapadnoj strani otoka Lošinja, od antike pa sve do danas pomorci prepoznaju kao dobro sidrište što dokazuje rasuti arheološki materijal u podmorju.

#### 2. OTOK SUSAK – RT MARGARINA

Na rtu Margarina, na južnoj strani otoka Suska, zabilježena su dva antička brodoloma; jedan s teretom građevinskog materijala te drugi s teretom tegula i imbreksa (krovnih crjepova).

#### 3. OTOK UNIJE – HRID ŠKOLJIĆ

U podmorju hridi Školjić nalaze se dva brodoloma; antički brodolom te recentni brodolom iz 20 stoljeću.

#### 4. OTOK UNIJE – UVALA SKOPALJ

Uvala Skopalj, na istočnoj strani otoka Unija, obiluje rasutim arheološkim materijalom, prvenstveno antičkim (ulomci amfora, tegula, posuda).

### SITI SUGGERITI PER LE IMMERSIONI:

#### 1. BAIJA TOMOŽINA

*La baia Tomožina, sul lato occidentale dell'isola di Lussino, dai tempi antichi ai giorni nostri, è considerata dai marinai un ottimo punto di ancoraggio, come dimostrato dai svariati reperti archeologici nel fondale.*

#### 2. ISOLA SANSEGO (SUSAK) - PUNTA MARGARINA

*Sulla punta Margarina, sul lato meridionale dell'isola di Sansego, avvennero due grandi naufragi: uno con un carico di materiale da costruzione e l'altro con un carico di tegole e coppi.*

#### 3. ISOLA UNIJE – SCOGLIO ŠKOLJIĆ

*Presso lo scoglio Školjić avvennero due naufragi: uno nell'antichità e uno più recente nel XX secolo*

#### 4. ISOLA UNIJE – BAIJA SKOPALJ

*La baia Skopalj, nella parte orientale dell'isola Unije abbonda di svariato materiale archeologico risalente per lo più all'antichità (resti di amfore, tegole, supellettili).*



OMNIA MEA MECUM PORTO

(SVE SVOJE NOSIM SA SOBOM /

TUTTO CIÒ CHE È MIO LO PORTO CON MÈ)

PONUĐA RONJENJA NA ARHEOLOŠKIM LOKALITETIMA ANTIČKIH PLOVNIH PUTOVA  
OFFERTA DI IMMERSIONI SUBACQUEE NELLE LOCALITÀ ARCHEOLOGICHE DELLE ANTICHE VIE DI NAVIGAZIONE

• Sub Sea Son – SSI Instructor Training Center, Del Conte 1, 51550 Mali Lošinj, T: +385 98 294 887, info@subseason.com, nenosub@gmail.com, www.subseason.com

PONUĐA JEDRENJA ANTIČKIM PLOVNIM PUTOVIMA  
OFFERTA DI NAVIGAZIONE A VELA NELLE LOCALITÀ ARCHEOLOGICHE DELLE ANTICHE VIE DI NAVIGAZIONE

• Uslužni obrt Marlo / Impresa Marlo, Jamina 5, 51550 Mali Lošinj, S/Y Argonaut, T: +38598431268, robertmalnar@net.hr  
• Podvodni povijesni park / Parco storico subacqueo, Čikat bb, Mali Lošinj, T: +385 91 233 900, info@diver.hr, www.diver.hr





## ANTIČKI NAKIT

Antički nakit nastao je pod utjecajem egipatske, grčke, etruske i rimske umjetnosti. Nakit je, uz uporabnu i ukrasnu funkciju, služio za označavanje društvenog statusa, a vrlo često je imao i simboličko značenje (amuleti). Izrađivao se prvenstveno od zlata i srebra te dragog i poludragog kamenja. Zlatni novci (aurei) često su bili dio nakita. Najpopularniji dio nakita bilo je prstenje koje su nosili muškarci i žene. Muškarcima je bilo dozvoljeno da uz prsten imaju i ukrašenu fibulu (kopču) koja im je na ramenu držala odjeću. Nakit žena je sadržavao: prstenje, naušnice, narukvice, ogrlice, broševe, amulete te ukrase za glavu (dijademe, tijare).

Plinije Stariji, u svojem djelu *Historia Naturalis*, daje opširne podatke o zlatu, dragom kamenju kao i o vrijednosti bisera ili bisernih naušnica te navodi da: „Nema nijednog dijela tijela koji stvara veće troškove našim ženama kao biseri koji vise na njihovim ušima“. (*Hist. Naturalis X,136*)

—  
Zrinka Ettinger Starčić, dipl. arheolog  
Lošinjski muzej



• Lošinjski muzej, Arheološka zbirka Osor / Museo di Lussino, Collezione archeologica di Ossero,  
T: +385 51 233 892, info@muzej.losinj.hr, www.muzej.losinj.hr  
• Blue Gold, Bukovac 85, 10 000 Zagreb, T: +385 98 415 003; blasco@net.hr

### PRODAJNA MJESTA / PUNTI VENDITA

• Muzej Apoksiomena / Museo di Apoxyomenos, Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj,  
T: +385 51 734 260, info@muzejapoksiomena.hr, www.muzejapoksiomena.hr  
• Lošinjski muzej, Arheološka zbirka Osor / Museo di Lussino, Collezione archeologica di Ossero,  
T: +385 51 233 892, info@muzej.losinj.hr, www.muzej.losinj.hr

## GIOIELLI DEL PERIODO ANTICO

*I gioielli del periodo antico sono nati sotto l'influenza dell'arte egiziana, greca, etrusca e romana. Oltre ad essere utilizzati a scopo decorativo, i gioielli servivano a indicare lo stato sociale, e molto spesso avevano anche un significato simbolico (amuleti). Venivano realizzati prevalentemente in oro e in argento e con pietre preziose o semipreziose. Le monete d'oro (aurei) facevano molto spesso parte dei gioielli. I gioielli più popolari erano gli anelli, portati sia dalle donne che dagli uomini. Oltre all'anello, ai maschi era permesso portare una fibula decorata (fibbia), che sosteneva l'abito sulle spalle. Tra i gioielli da donna rientravano: anelli, orecchini, bracciali, collane, spille, amuleti e gioielli per il capo (diademi, tiare).*

*Plinio il Vecchio, nella sua opera Naturalis Historia riporta diversi dati sull'oro, sulle pietre preziose ma anche sul valore delle perle oppure degli orecchini di perle, e dice che "non esiste parte del corpo che crei costi maggiori alle nostre donne delle perle che pendono dalle loro orecchie". (Hist. Naturalis X,136).*

—  
Zrinka Ettinger Starčić, dipl. Archeolog  
Museo di Lussino



## VUNA I ANTIKA

Vuna je od najstarijih vremena imala posebno značenje u ljudskim životima. Tako se Zlatno runo, mitskog krilatog ovna Ariesa, pojavljuje kao središnji motiv jedne od najstarijih grčkih priča, one o junačkim podvizima Jazona i njegovih Argonauta. Grke je umijeću pređenja i tkanja podučila sama božica Atena, a moire, božice sudbine, prele su, mjerile i rezale „nit“ njihovih života. Obrada vune i izrada tkanina bila je prvenstveno posao žena koje su vrhunskom vještinom tkanja potvrđivale svoj društveni status. Odjeća je bila izrađena od jednog komada tkanine, bez krojenja i minimalno šivana, a na tijelo se pričvršćivala omatanjem, pojasom i kopčama (fibulama). Najviše su se cijenile tkanine ukrašene utkanim i izvezenim motivima u raznim bojama, posebno u boji purpura koji se dobivao od volaka, vrste morskih puževa kojih ima i u Jadranu. Grci su s Jadrana, uz vunu, nabavljali i gotovu odjeću, posebno tamne vunene ogrtače od Liburna, slavni pomoraca, koji su prije 3000 godina utemeljili grad Osor na mitskom otočju *Apsyrtes* iz priče o Zlatnome runu.

—  
Irena Dlaka, dipl. pov. umj.

## LANA E ANTICITÀ

*Fin dai tempi più antichi la lana ha avuto un significato particolare nella vita dell'uomo. Così che il Vello d'oro del mitico Ariete alato appare come motivo centrale di uno dei più antichi miti greci, quello relativo alle gesta eroiche di Giasone e dei suoi Argonauti. L'arte della filatura e della tessitura fu insegnata alle donne greche dalla stessa dea Atena, e le moire, dee del destino, filavano, misuravano e tagliavano il "filo" della loro vita. La lavorazione della lana e la produzione del tessuto erano attività prevalentemente riservata alle donne, che con la loro elevata abilità nel tessere confermavano il loro status sociale. Gli abiti venivano ricavati da un unico pezzo di tessuto, senza tagli e con minime cuciture, e venivano fissati al corpo attorno al quale venivano avvolti con cinture e fibbie (fibule). In particolar modo apprezzati erano i tessuti decorati e ricamati con motivi di vari colori, soprattutto il color porpora, che si otteneva da una particolare specie di lumaca di mare presente nel mare Adriatico. Oltre alla lana, i Greci ricavano dall'Adriatico i capi finiti, in modo particolare cappotti di lana pesante acquistati dai Liburni, famosi marinai che 3000 anni fa, secondo il mito del Vello d'oro, avrebbero fondato la città di Ossero (Osor) nel mitico arcipelago delle Apsirtidi.*

—  
Irena Dlaka, dipl. Storia dell'Arte

• Ruta Cres – Drvenik 28, 51557 Cres, T: +385 98 313 029, cres.ruta@gmail.com, www.ruta-cres.hr

### PRODAJNA MJESTA / PUNTI VENDITA

• Atelje Ruta / Atelier Ruta, Zazid 4a, 51557 Cres,  
T: +385 98 313 029, cres.ruta@gmail.com,  
www.ruta-cres.hr  
• Muzej Apoksiomena / Museo di Apoxyomenos,  
Riva lošinjskih kapetana 13, 51550 Mali Lošinj,  
T: +385 51 734 260, info@muzejapoksiomena.hr,  
www.muzejapoksiomena.hr





## POPIS PROIZVOĐAČA APOKSIOMENOVIIH SUVENIRA ELENCO PRODUTTORI DI SOUVENIR DI APOXYOMENOS

**Replike antičkog nakita**  
*Repliche di gioielli antichi*  
Blue Gold  
Bukovac 85, 10 000 Zagreb  
T: +385 98 415 003  
blasco@net.hr

**Apoxyomenos ArtGraf – tekstilni proizvodi i suveniri**  
*Prodotti tessili e souvenir*  
Drita & Ursula Mužić  
Šime Kvirina Kozulića 1, 51550 Mali Lošinj  
T: +385 98 193 3805  
drita.muzic@gmail.com; ursula.muzic@gmail.com

**Replike antičkih posuda /**  
*Repliche di vasi antichi*  
**Keramički studio /**  
*Studio di ceramica* **Čarobnjak**  
Vladimira Gortana 73, 51550 Mali Lošinj  
T: +385 51 232 690; +385 91 5668 603  
carobnjak@carobnjak.hr  
www.carobnjak.hr

**Linija proizvoda za njegu kože**  
**Apoxyomenos /**  
*Linea di prodotti Apoxyomenos per la cura della pelle*  
**Miomirisni otočni vrt /**  
*Giardino dell'isola profumato*  
Miomirisni otočni vrt, Bukovica 6, 51550 Mali Lošinj  
T: +385 98 326 519  
info@miomirisni-vrt.hr  
www.miomirisni-vrt.hr

**Proizvodi od maslinovog drva /**  
*Prodotti di legno d'ulivo*  
**Obiteljsko poljoprivredno gospodarstvo /**  
*Azienda agricola familiare*  
**Nevenka & Igor Zlatkov**  
Filozici 9, 51557 Cres  
T: +385 91 288 6144  
igorfilozici@gmail.com

**Linija lošinjskih čajeva /**  
*Linea di tisane lussignane*  
**Papar & sol, Samovar**  
Dolac 3, 51 000 Rijeka  
T: + 385 51 261 343  
info@samovar.hr  
www.samovar.hr

**Proizvodi od pčelinjeg meda /**  
*Prodotti di miele*  
**Pčelarstvo / Apicoltura**  
**Dragoslavić**  
Šetalište XX. travnja 30, 51557 Cres  
T: +385 95 167 4716  
manueladragoslavic@gmail.com;  
creskipcelar@gmail.com

**Ekstra djevičansko maslinovo ulje**  
**Mosaico /**  
*Olio extravergine di oliva* **Mosaico**  
**Poljoprivredna zadruga /**  
**La cooperativa agricola**  
**Cres**  
Šetalište XX. travnja 62, 51557 Cres  
T: +385 95 167 4716  
poljoprivredna.zadruga@ri.t-com.hr  
www.pz-cres.hr

**Linija prirodnih kozmetičkih proizvoda /**  
*Linea di prodotti cosmetici naturali*  
**Apoxyomenos**  
**Prirodna kozmetika Mirta /**  
*Cosmesi naturale Mirta*  
Zagrebačka 53, 51550 Mali lošinj  
T: +385 99 2187 142  
lozancicmirta3@gmail.com  
www.prirodna-kozmetika-mirta.com

**Ručnik s vezom Apoksiomena /**  
*Asciugamano con ricamo di Apoxyomenos*  
**PupiceArt – Marina Kajkara**  
Artatore 142, 51550 Mali Lošinj  
T: +385 91 5414 609  
marinakajkara@yahoo.com

**SSI – tečaj ronjenja /**  
*Corso di immersioni subacquee*  
**Ronilački centar / Centro subacqueo**  
**Sub Sea Son**  
Del Conte Giovanni 1, 51550 Mali Lošinj  
T: +385 98 294 887  
info@subseason.com  
www.subseason.com

**Proizvodi od vune /**  
*Prodotti in lana*  
**Ruta Cres**  
Drvenik 28, 51557 Cres  
T: +385 98 313 029  
cres.ruta@gmail.com  
www.ruta-cres.hr

**Proizvodi od maslinovog drva /**  
*Prodotti di legno d'ulivo*  
**Trgovački obrt /**  
*Società commerciale* **Gulam**  
Biskupija 9a, 51 554 Nerezine  
T: +385 99 214 0405  
sonja.gulam@ri.t-com.hr

**Jedrenje putevima Apoksiomena /**  
*Vela sulle rotte di Apoxyomenos*  
**Uslužni obrt /**  
*Impresa* **Marlo**  
T: +385 98 431 268  
robertmalnar@net.hr

## KONTAKTI CONTATTI

**Lošinjski muzej – Palača Fritzi /**  
*Museo di Lussino – Palazzo Fritzi*  
Vladimira Gortana 35, Mali Lošinj  
T: +385 51 233 614  
info@muzej.losinj.hr  
www.muzej.losinj.hr

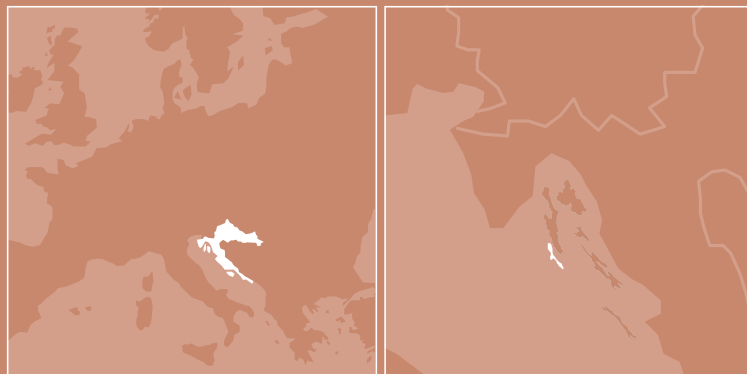
**Lošinjski muzej – Kula /**  
*Museo di Lussino – La torre*  
Kaštel bb, Veli Lošinj  
T: +385 51 236 594  
info@muzej.losinj.hr  
www.muzej.losinj.hr

**Lošinjski muzej – Arheološka zbirka Osor /**  
*Museo di Lussino – Collezione archeologica di Ossero*  
T: + 385 51 233 892  
info@muzej.losinj.hr  
www.muzej.losinj.hr

**Muzej Apoksiomena /**  
*Museo di Apoxyomenos*  
Riva lošinjskih kapetana 13  
T: +385 51 734 260  
info@muzejapoksiomena.hr  
www.muzejapoksiomena.hr



## KAKO DO NAS L'ARRIVO



HR



IT

## IMPRESSUM

### IZDAVAČ / EDITORE:

Grad Mali Lošinj i Turistička zajednica  
Grada Malog Lošinja / Città di Mali  
Lošinj ed Ente turistico della Città di Mali  
Lošinj

### ZA IZDAVAČA / PER L'EDITORE:

Gari Cappelli, Ana Kučić, Đurđica Šimičić

### TEKSTOVI / TESTO:

Josip Belamarić, Adrijano Nikolić, Lidija  
Kosmos, Donatella Verbanac, Kristijan  
Merkaš, Dražen Lušić, Jasmina Šerifović,  
Sandra Nicolich, Mirta Lozančić,  
Anamarija Pažin Morović, Željka  
Ketterer, Mladenka Nastović Mesarić,  
Mary Novosel, Čazimir Mehmeti,  
Nevenka Todorić Mehmeti, Diana  
Grgurić, Ana Banić, Irena Dlaka, Zrinka  
Ettinger Starčić, Nenad Starčić

### FOTOGRAFIJE / FOTO:

Marko Vrdoljak, Siniša Gulić,  
Hrvoje Serdar, Samovar, Marjan Radović,  
Sandro Tariba, Josip Belamarić, arhiva  
Lošinj Hotels&Villas, arhiva Turistička  
zajednica Grada Malog Lošinja

### OBLIKOVANJE I PRODUKCIJA /

### CONCETTO E PRODUZIONE:

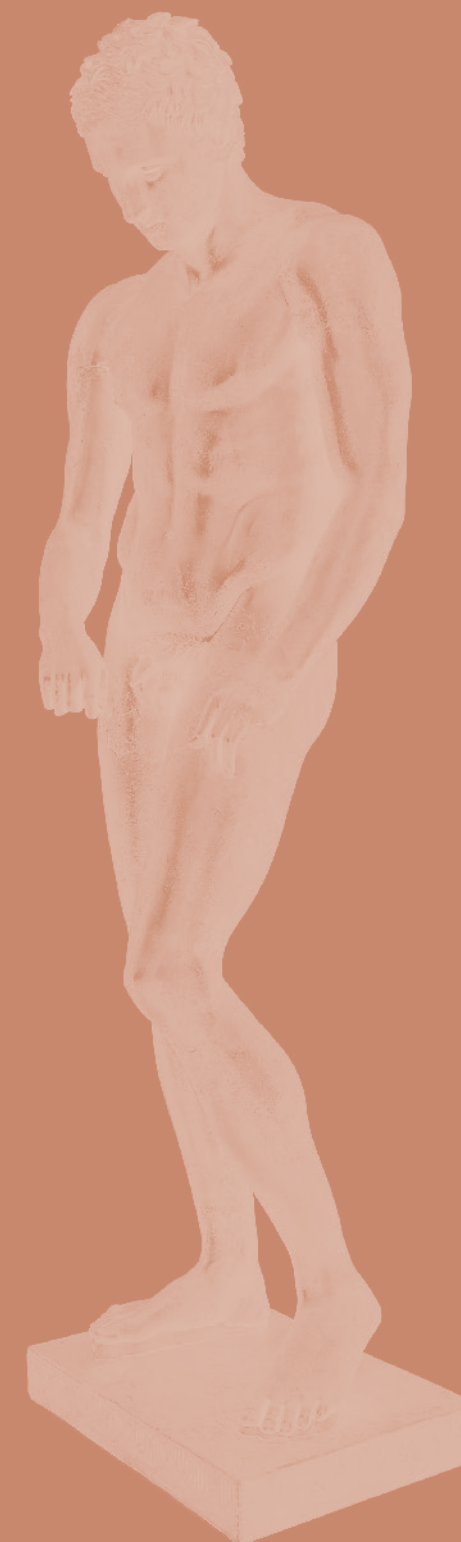
Kuharić Matoš

© 2016



2015 UNWTO ULYSSES FOR INNOVATION  
IN PUBLIC POLICY AND GOVERNANCE

SECOND RUNNER-UP:  
FRAGRANCES AND TASTES OF LOŠINJ







Turistička zajednica Grada Malog Lošinja  
*Ente per il turismo della città di Mali Lošinj*

Priko 42, HR – 51550 Mali Lošinj  
T: +385 51 231 884  
T: +385 51 231 547  
F: +385 51 233 373  
[lošinj@visitlošinj.hr](mailto:lošinj@visitlošinj.hr)  
[www.visitlošinj.hr](http://www.visitlošinj.hr)