

CO WARTO ZOBACZYĆ

Kościół Świętego Marcina

(Cesta svetog Martina) —właściwie bardziej kapliczka, bardzo mały, bardzo stary (839 r.n.e. wspomniany poraz pierwszy), bardzo blisko morza

Pałac Cindrov

(Jurasova 1, T 00385 98 618 868, www.villa-cindro.hr) – pałac z kamienia z 17. wieku, skromny, ale jeden z najpiękniejszych budynków w mieście z przepięknym średniowiecznym parkiem wokół i regularnie odbywającymi się przedstawieniami kulturalnymi. Bogata rodzina Cindor- prawników ze Splitu- (poraz pierwszy wspomniana w 15.wieku) wybudowała ten budynek jako dom letni. Rodzina Cindor była znana ze swojego zaangażowania w walkę przeciwko Turkom pomiędzy 15. i 17. wiekiem. Jako podziękowanie za ich pomoc otrzymali ziemię w Podstranie. Dla Podstrany ten Pałac ma tak duże znaczenie, jak pałac Dioklecjana w Splicie. Wskazówka: w willi można wynająć apartamenty np. Apartman Plavi (Apartament Niebieski) albo Apartman Žuti (Apartament Żółty)

Podwójny kościół Sveti Antun i Sveti Rok

(Ulica Ante Starčevića) – bardzo interesujące architektonicznie kościoły z 17. wieku

Gornja Podstrana

(Stare Miasto w Podstranie) – mieszkańcy nazywają tę część również Stara Podstrana; maleńkie uliczki i przepiękny widok jeden za drugim: z góry na morze, na wyspę Brač, Čiovo, Šolta, Hvar i na miasto Split



Podwójny kościół Sveti Antun i Sveti Rok



Mladen Bartulović
Burmistrz Gminy Podstrana

Serdecznie witamy!

Jako Burmistrz Podstrany cieszę się z każdego gościa, który przybywa na urlop do Podstrany, żeby spędzić tu swój wolny czas. Podstrana spełnia wszystkie Państwa wymagania - oferujemy różne wydarzenia kulturalne i niezapomniane przeżycia wśród naszej przyrody. Mam nadzieję, że podoba się Państwu tutaj, jesteście Państwo zadowoleni z odkrywania naszego ogromnego bogactwa - i mam wielką nadzieję, że zachowacie Podstranę w swoich dobrych wspomnieniach!



Zdravka Švenda
Dyrektor Związku Turystyki w Podstranie

Drodzy goście Podstrany!

W imieniu Związku Turystyki w Podstranie witam Państwa serdecznie! Cieszę się, że trafili Państwo do naszego małego raj u podnóża góry Perun. Państwa wybór umacnia nasze zaangażowanie w promocję turystyki tego pięknego miejsca. Staramy się, aby z tej decyzji byli Państwo bardzo zadowoleni. Nasz Urząd i nasi współpracownicy są zawsze do Państwa dyspozycji!



Duje Božiković
Manager hotelu „Le Meridien Lav”

Drodzy urlopowicze!

Niezależnie czy jesteście Państwo gośćmi naszego hotelu czy korzystacie z naszej oferty serwisowej chciałem Państwa osobiście i w imieniu moich współpracowników serdecznie przywitać. Nasza plaża, restauracje, bary, dyskoteki, wellness, nasz port i wszystko co jest sygnowane „Le Meridien Lav” są zawsze do Państwa dyspozycji. Zajrzyjcie do nas i odkryjcie wyjątkową Siłę Lwa naszego hotelu! Lav oznacza po chorwacku lwa i poprzednik naszego hotelu nosił właśnie taką nazwę, którą wraz z siłą przejęliśmy w Le Meridien!

Drodzy goście!

Wraz z Państwa pobytem przybywa do małej Podstrany kawałek Świata - i jesteście Państwo teraz częścią naszej społeczności. Czujcie się Państwo jak u siebie w domu! My, którzy spędzamy tu całe życie, otwieramy dla Państwa drzwi naszych domów i dzielimy się nimi z Państwem. Mam nadzieję, że Podstrana zdobędzie Państwa serce!

Strona 1

FAKTY

Dalmacja i Podstrana

• Dalmacja jest regionem na wschodnim wybrzeżu Morza Adriatyckiego w południowej Chorwacji

• Do Dalmacji należą około 942 wyspy, rafy koralowe, skały. 78% wszystkich wysp chorwackich jest położonych w tym regionie

• Centrum Dalmacji to Split z 4,171 mil. mieszkańców (w 2016 r.)

• Rasa psów dalmatyńczyki zawdzięcza swoją nazwę temu regionowi

• Podstrona ma 11,5 km² powierzchni i 2 km szerokości

• Najpiękniejszy widok rozciąga się z majestatycznej białej góry Peron. Najwyższy punkt tego wzgórza - Križ jest położony 533 m n.p.m.

• Właściwie całe wybrzeże Podstrany (8 km) jest kąpieliskiem

• Latem morze Adriatyckie w Podstranie ma 23-24°C, zimą około 13°C

• W Podstranie panuje typowy klimat do wzrostu oliwek: łagodne zimy, gorące lato – rocznie jest w Podstranie tylko 7 dni z temperaturą poniżej 0° C, natomiast latem 46 dni z temp. powyżej 30° C



LEGENDA

Przystanek autobusowy

Bankomat
Gospe u Siti 2
Grljevačka 30
Franje Tuđmana 1

Sklepy spożywcze

Poczta
Franje Tuđmana 1

Parking
Kto nie chce godzinami szukać parkingu wzdłuż plaży, ten od razu jedzie w dzielnicy Strozhanac w stronę portu (chorw. lučica)

Informacja turystyczna
Podstrana-Strožanac
Davora Juras 2
T 00385-21-333-844

Podstrana-Mutogras
Cesta Mutogras
w sezonie letnim otw. 8.00-12.00 i 16.00-20.00



• **Plaža** w Podstronie ma prawie 8 km długości – doskonała dla rodzin, par, singli, czyli krótko- dla każdego

• **Kamieniste zatoki** - częściowo całkowicie odizolowane od zgiełku, częściowo z możliwością uprawiania różnych sportów i spędzania wolnego czasu

Strožanac (północna dzielnica Podstrany)- zatoka od portu do hotelu Split; wypożyczalnia rowerów wodnych; niedaleko Informacja Turystyczna w Podstranie

Plaža główna (przy hotelu le Meridien Lav) - plaża z drobnymi kamieniami i zatoczkami w skałach. Tutaj mieści się Marina Lav, najlepszy punkt początkowy do żeglowania, wycieczek łodziami, Jet-Ski lub niezapomnianego nurkowania, organizowanych przez Bazę Nurkową w Podstranie

Wybrzeże, **Grijevac** (obok plaży Sveti Martin) – przepiękna zatoczka z wypożyczalnią leżaków i barem na plaży

Grbavac - długa zatoka plażowa z miejscem dla spragnionych słońca

Sveti Martin (poniżej kościoła świętego Marcina) - plaża kamienista z bardzo łagodnym zejściem, idealna dla małych dzieci, miłośnicy słońca mogą oddawać się swoim hobby. W bezpośredniej okolicy różne kawiarnie i restauracje

Mutogras (południowa część Podstrany) - wąska plaża z wybetonowanymi miejscami do leżenia. Wskazówka: należy szukać miejsc pod drzewami - na samej plaży słońce mocno grzeje

Jedzenie i picie

Restauracja Jure
Sveti Martin 2; Tel. 00385 21 330 163; www.restoran-jure.hr, otw.: 10-24 godz. Blżej morza nie da się już spożywać: miła, swobodna restauracja ze stolami bezpośrednio przy morzu

Restauracja Amigos
Grljevačka 126; Tel. 00385 21 336 070; www.amigos.hr, otw.: 7-24 godz. Wyżnienie i nocleg jednocześnie: w Amigos talerz grillowy absolutnie nas nasyca, a rodzinna atmosfera w pensjonacie sprzyja również posiadaczom psów!

Konoba Argola
Croatia ulica Don Petra Cara 205; Tel. 00385 99 355 0800; Facebook: [konoba.argola](https://www.facebook.com/konoba.argola), otwarte: 15-23godz. Tradycyjne chorwackie jedzenie, wysmienite wino – w środku przyjaźnie, rustykalnie, a z tarasu przepiękny widok na morze

Hotel San Antonio
Grljevačka ulica 30; Tel. 00385 21 336 111; www.hotel-sanantonio.com Piękny, czterogwiazdkowy hotel bezpośrednio nad morzem, oferuje w swojej restauracji typowo śródziemnomorskie specjalizacje. W hotelowej restauracji Kužina można zjeść również wysmienite śniadanie w formie bufetu. Poza tym w ofercie również nonszalancki bar na plaży

Konoba Pizzeria Perun
Jurasova ulica 1; Tel. 00385 21 780 829; Facebook: [konoba.perun](https://www.facebook.com/konoba.perun), otw.: 12-23 godz. Przytulna pizzeria nazwę zawdzięcza górze Peron, położonej powyżej Podstrany. W środku rustykalny wystrój z palonej cegły, na zewnątrz duży taras z tentami przeciwslonecznymi i mini plac zabaw dla najmłodszych

Hotel Split Podstrana
Strožanačka ulica 20; Tel. 00385 21 420 420; www.hotelsplit.com, restauracja L'Aroma otwarta 7.00-24.00, taras otwarty 14.00-24.00 Taras w restauracji „Sunset Terrace” jest podświetlony ledami w kolorach tęczy i dodatkowo można podziwiać przepiękny widok na Adriatyki! Kto nie przepadnie w hotelowym butik, ten powinien koniecznie skosztować wyborną restauracyjną kuchnię

Restauracja i catering Arkada
Poljičkih knezova 13; Tel. 00385 21 333 299; www.arkada.hr Idealna dla wycieczek (od 10 osób); zaciszny taras i doskonała oferta cateringowa

Pizzeria Fabio
Poljičkih knezova 1a; Tel. 00385 21 333 448; Facebook: [Pizza Fabio](https://www.facebook.com/pizza.fabio), otwarte: 7-24godz. Pizza jak w Neapolu - a nawet lepsza! Od chorwackiego Fabio Włosi mogą się jeszcze czegoś nauczyć! Oczywiście Čevapčići & Co też są dostępne!

Hotel/Restauracja Eden
Strožanačka cesta 76; Tel. 00385 21 453 630; www.hoteleden-split.com, otwarte: 16-24 godz. Mała, ale wysmienita restauracja hotelowa z eleganckim wystrojem, dobrą kuchnią i bardzo przyjaznym personelem - bar może podobać się znawcom wina

Hotel Sunce
Grljevačka 146; Tel. 00385 21 330 183/188; www.hotelsunce.com, otwarte: 12-23h/Beach Bar 11-23 godz. Jedzeniem można się rozkoszować na luksusowym tarasie (oczywiście z widokiem na morze), bar na plaży jest położony pół metra od leżaków

Pizza Restauracja Mario
Sveti Martin 4; Tel. 00385 21 330 888; www.ppmario.hr, otwarte: 8-24godz. Jedząc na tarasie jesteśmy w centrum Podstrany i jednocześnie tak blisko morza, że jedzenie i napoje możemy zamówić na leżaki

Konoba Carevi Dvori
Don Petra Cara 202; Tel. 00385 98 983 8708, otwarte: 8-24godz. Kto uwielbia atmosferę starych chorwackich kamiennych domów, ten trafił tu idealnie - w piwnicy pierwotnego domu jak i na tarasie, atmosfera jest spokojna i pełna historii

Hotel Neva
Cesta Mutogras 26; Tel. 00385 21 330 655; www.hotel-neva.com, otwarte: 24 Std Jednym w swoim rodzaju taras z widokiem na morze, wyborna kuchnia, dobre wino- najlepiej od razu tam zanoćować, bo pokoje są również urocze!

Jedzenie w hotelu Le Meridien: Restauracja Leonis
Grljevačka 2a; Tel. 00385 21 510 100; Facebook: [Restaurant Leonis](https://www.facebook.com/restaurant.leonis), otwarte: 10-24godz. Restauracja jest znana z dań rybnych, poza tym jest bardzo przyjazna rodzinom z dziećmi

Restauracja 7 Palmi
Grljevačka 2a; Tel. 00385 21 500 830; www.lemeridienlavsplit.com, otwarte: 8-23godz. Z tej restauracji grillowej najbardziej będą zadowoleni smakosze mięs. I rzeczywiście jest tu 7 palm- bezpośrednio nad morzem!

Restauracja Conlemani
Grljevačka 2a; Tel. 00385 21 500 830; www.lemeridienlavsplit.com, otwarte: Mo-Fr 17-23h; Sa/So 12-23 godz. Chorwacja po włosku, wykwintne potrawy serwowane z widokiem na łódki w porcie jachtowym Podstrany

Restauracja Spalatum
Grljevačka 2a; Tel. 00385 21 500 100; www.lemeridienlavsplit.com, otwarte: 6.30-10.30h & 18.30-21.30godz. Porankami przychodzi się tu na espresso i przekąski, wieczorami na zachody słońca, podczas których Adriatyk przybiera złoty kolor

Restauracja Pivnica
Grljevačka 2a; Tel. 00385 21 500 530; www.lemeridienlavsplit.com, otwarte: 17-23godz. Najlepsze, co może zaoferować chorwacka kuchnia, serwowane w oryginalnej rustykalnej atmosferze

Cocktail- & Bistrobar „Life's A Beach”
Strožanačka Cesta 12b; Tel. 00385 21 333 818, Facebook: [Life's a Beach](https://www.facebook.com/lifesabeach) Cocktail & Bistrobar, otwarte: 9-24godz. Najlepszy bar kanapkowy w Dalmacji - bardzo dobra jest również ryba z grilla. Odłotowy i wygodny do siedzenia wystrój

Restauracja Dioklecijan
Grljevačka 115; Tel. 00385 21 330 490, Facebook: [Restoran Dioklecijan](https://www.facebook.com/restoran.dioklecijan), otwarte: So-Sa 15-23godz. Klasyczna restauracja chorwacka- wszystko jedno, rybne czy mięsne: dania mają doskonałą jakość!

Fast Food
 Fast Food Cvrčak
Jurasova ulica 2; Tel. 00385 98 189 3186; Facebook: [Fast Food Cvrčak](https://www.facebook.com/fastfood.cvrcak), otwarty Pn-Nd 10.00-24.00

Fast Food Bili Pivac
Jurasova ulica 970; Tel. 00385 99 201 3333; Facebook: [Bili Pivac](https://www.facebook.com/bilipivac), otw. Nd-Vt 10.00-24.00

Szybko, świeżo, smacznie- obydwa fast foody są idealną ofertą dla głodomorów; wskazówka: w Bili Pivac należy koniecznie skosztować kanapkę z kurczakiem (chorw. pleće sendviča)

Podstrana

po polsku



crmedia



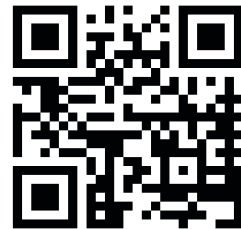
MINI SŁOWNIK

Tak: da
Nie: ne
Dziękuję (wym. chwala): hvala
Proszę: molim
Cześć (powitanie i pożegnanie): bok
Dzień dobry (rano): dobro jutro
Dzień dobry (w ciągu dnia): dobar dan
Dobry wieczór: dobra večer
Dobranoc: laku noć
Co słyhać?: kako si?
Co słyhać u Pana/Pani?: kako ste
Jak się nazywasz?: kako se zoveš
Jak się Pan/Pani nazywa?: kako se zoveš
Przepraszam: oprostite
Przepraszam, gdzie jest...: oprostite, gdje je ...
Hotel: hotel
Pokój: soba
Restauracja: restoran
Jedzenie: jesti
Picie: piti
Chleb: kruh
Wino: vino
Pиво: pivo
Mięso: meso
Ryba: riba
Rachunek: račun

ZWIĄZEK TURYSTYCZNY
PODSTRANA
Davora Juras 2
21312 Podstrana

Tel: 385 21 333 775
email: info@visitpodstrana.hr

www.visitpodstrana.hr



PODSTRANA

Kierunek północny-zachód

Stobreč (samochodem 7 min/ 3,6 km) - wyjątkowo przyjazne rodzinom przedmieścia Splitu z wieloma przepięknymi, bezpiecznymi dla dzieci plażami

Split (samochodem 17 min/ 10,5 km) - serce Dalmacji. Obowiązkowy spacer po Starym Mieście w otoczeniu murów pałacu cesarza Dioklecjana (Światowe Dziedzictwo UNESCO)



Daniela Bemełmans-Leventić

Manager produktu

„Pomiędzy Podstraną i Stobreč płynie rzeka Žrnovnica wzdłuż której prowadzi piękna ścieżka (około 4 km) do Žrnovnicy. Tam w restauracji Trattoria Mlin można zamówić dalmackie dania rybne lub mięsne, albo kawalek dalej - w restauracji Stari Mlin, po uprzednim zarezerwowaniu - można skosztować dania z patelni grillowej. Przykrywka jest okładana rozgrzanym węglem, co powoduje powolne dochodzenie potrawy, a tym samym niepowtarzalny chorwacki smak!”

Restauracja Stari Mlin Žrnovnica, otw. codziennie od 12.00-24.00
Rezerwacje tel. 00385 21 553 702

PRZYRODA

Gornje Sitno, część pasma górskiego Mosor, jest miejscem odpoczynku zestresowanych mieszkańców Dalmacji, jak również obokrajowców. Tu, w otoczeniu pierwotnej natury, można naładować swoje baterie. Wzgórza Mosor przyciągają również profesjonalistów- paru członków lokalnego klubu wspinaczkowego zdobyło nawet Mount Everest!

Wielokilometrowe drogi wspinaczkowe...

... do Velki Kabal (1339 m n.p.m.), najwyższego szczytu górskiego
... do Vickov stup (1325 m n.p.m.), ulubionego szczytu miejscowych
... do Sveti Jure (1319 m n.p.m) z rzymskokatolicką kapliczką ku czci Św. Grzegorza
... do obserwatorium gwiazd w miejscowości Mosor, które w bezchmurne wieczory dostarczą niezapomnianych spojrzeń w niebo (czynne w pt i so, bez rezerwacji, **bilet: 10 kun= około 1,35 Euro; www.vzjezdzano-selo.hr**

Propozycje wędrówek:

Z Podstrany do Žrnovnicy - czterokilometrowa wycieczka wzdłuż rzeki. Po drodze położona jest stajnia, która oferuje wycieczki konne w rejon Mosoru. Dodatkowo warty zobaczenia jest Stari Mlin, gdzie do tej pory mąkę mieli młyn wodny

Do Mosoru - najszybsza droga do wzgórz prowadzi z placu zabaw obok restauracji Diokletian na ul. Grijevačka 115 z tyłu cmentarza; dochodzi się do Gornja Podstrana, skąd w 15 min dojedziemy do krzyża na wzgórz

Kto chce wędrować dalej - w kierunku Staro Selo Jesenice (około 45 min). W Starym Siole Jesenice warto zobaczyć Konoba Bajso- przepiękny widok na morze, z wysmienitą rybą i daniami rybnymi. Na dziedzińcu można także pogłaskać osła (chorw. maggarac), przedstawiciela zwierzęcia-symbolu Dalmacji

Dla wytrwałych wędrowców - od wsi Gornje Sitno można wędrować ponad 10 km wśród ciszy, prawdziwej natury, w otoczeniu roślin i zwierząt

Propozycja schroniska

Chata Górská „**Umberto Girometta**” (870 m n.p.m., za Žrnovnicą w Gornje Sitno) - wspaniały widok na Adriatyk. Właściciel codziennie, przy pomocy tradycyjnego transportu osłem, sprowadza świeże towary z okolicznych wsi. Szczególnie dla rodzin z dziećmi jest to niezapomniane doświadczenie

- **Propozycja menu:** Paštafażol - rodzaj zupy z makaronem i fasolą, która podawana jest z mięsem lub z kielbasą, bardzo sycąca
- **W chacie można również przenocować** – cena 60 Kun= 8 € za osobę, dla dzieci bezpłatnie; 80 łóżek do dyspozycji
- Pole namiotowe oddalone o kilkadziesiąt metrów
- **Wędrówki z Chaty:** 4 h do Velki Kabal, 1,5 - 2 h do innych szczytów
- Dojazd do Mosoru samochodem: z Podstrany przez miejscowości Žrnovnica do Gornje Sitno
- **Dojazd autobusem:** z Žrnovnicy linią autobusowa 28

Wędrówki po plaży - od początku Podstrany do końca, gdzie znajduje się kawiarnia Porat (Cafe Porat, Cesta Svetog Martina 18, otwarta codziennie 10.00 - 24.00)

Wskazówki dla odkrywców:

Jaskinia Vranjača - w południowo-zachodniej części pasma Mosor. Dojazd samochodem albo na pieszo przez miejscowość Dugopolje

SPORT

Kierunek północ

Gornje Sitno (samochodem 25 min /15 km)- tu rozpoczyna się możliwość odkrywania ładu. Pierwotna chorwacka natura, w której można uprawiać wycieczki piesze, jeździć na rowerze, odnaleźć swój spokój na świeżym i czystym powietrzu. Przepiękne ścieżki spacerowe, aż do Veliki Kabal (1339 m.n.p.m.), najwyższego szczytu imponujących gór Mosor, które rozpościerają się na 25 km od Splitu do Omišu

Oni wiedzą, gdzie jest najpiękniej:

MIEJSCOWI OPOWIADAJĄ O SWOICH OSOBISTYCH MIEJSCACH W W PODSTRANIE



Tonči & Lucijana Mikuličić

Producent oliwy, likierów, rakiji i dżemów

„Mieszkamy na początku ulicy w najstarszej części Podstrany – i tam prowadzi nas również droga, kiedy chcemy się odprężyć: z Gornja lub Stara Podstrana rozciąga się widok na morze, porzrucane wyspy i na Split! Kto pójdzie jeszcze 15 min w górę pasma Mosor, osiągnie krzyż na szczycie góry Peron. Nawet w najcieplejszych dniach lata powietrze tam jest chłodne, a ścieżki spacerowe nadają się zarówno dla dzieci jak i starszych osób.”



Miro Litrić

Studio fryzjerskie „M”, Mall of Split

„Mój czas wolny uwielbiam spędzać aktywnie w Podstronie- szczególnie na głównej plaży Marina Lav przy hotelu o tej samej nazwie. Jest tu też wspaniała oferta nurkowania, a ten kto to uwielbia, powinien spróbować Jet-Ski - największą atrakcję na morzu.”



Daniela Marić Banje

(ekspertka od potrawy Soparnik)

„Jeśli szukam ciszy, idę w Podstranie w stronę góry- tam czeka na mnie natura z wieloma pięknymi ścieżkami wędrówkami. Kiedy potrzebuję słońca, idę na „moją” plażę, która leży najbliżej mojego domu i nazywa się Sveti Martin i znajduje się bezpośrednio przed kościołem Sveti Martin. Plaża jest poprzecinana wieloma pomostami, na których można się wspaniale opalać”

SPORT

Via Ferata

Wspinanie się – ciesząc się ciągle pięknym widokiem na wybrzeże. Via Ferata jest najnowszym projektem świata wspinaczek górskich powyżej Podstrany na górze Peron. Jest to bezpieczny park wspinaczkowy, zarówno dla dzieci, jak i dla starszych osób. Przy wzroście poziomu trudności trzeba pokonać czasami łatwe, czasami ciężkie przeszkody – co za wyzwaniem! Na całej długości wspinacze mają do dyspozycji stalowe łańcuchy do przytrzymania się. Co 3-10 m łańcuchy są przytwierdzone do skał. Dodatkowym ułatwieniem są stalowe elementy, które zabezpieczają stąpanie.

Na prostych odcinkach uczestnicy wspinaczek mają pasy z karabińczykami i helmy

Via Ferata rozciąga się od Splitu, poprzez wzgórze Mosor, aż do Biokova. Jest bardzo popularna, również wśród turystów. Ekspedycje z Dolomitów, jak również z Alp, są zafascynowani perfekcyjną strukturą dalmackiej Via Ferata. Chorwackie projekty górskie osiągają coraz większe znaczenie.

Via Ferata na górze Perun jest zaaranżowana do wysokości 300 m, co czyni ją łatwo dostępną

Pozostałe informacje:

Tourist Board Podstrana
Davora Jurasca 2
Tel. 00385 21 333 844

PD Perun
Podčeline 19
Tel. 00385 21 333 844

Sporty wodne

W Marinie Lav można zarezerwować wycieczki jachtami i łodziami do pobliskich wysp. Jest tu również centrum nurkowe i wypożyczalnia nart wodnych

Marina Lav
Grčevačka ulica 2a
(w hotelu Le Meridien Lav)

Sinj (samochodem 40 min/ 39 km)- witamy w czasach średniowiecza i - w jednym z najbardziej znanych miejsc pielgrzymek Chorwatów. Zawsze w sierpniu odbywa się tutaj festiwal rycerski. Warte obejrzenia mury obronne można jednakże podziwiać cały rok. Na początku sierpnia odbywa się także święto ku czci Świętej Matki Maryi. Taka pielgrzymka to tradycja chorwacka. W dniu święta można zapłacić za mszę za rodzinę, za zdrowie, za miłość albo po prostu jako podziękowania dla Św. Maryi

PRZYJEMNOŚCI DLA PODNIEBIENIA

Okolice Podstrany są otoczone polami warzywno-owocowymi. W wyjątkowym klimacie wszystko rośnie lepiej niż gdziekolwiek indziej:

- tutaj są **najsłodsze czereśnie w Dalmacji**
- tutaj są **najbardziej soczyste brzoskwinie w Dalmacji**
- tutaj jest ... **SOPARNIK!**

Soparnik (po chorwacku komin)

Kto chce poznać Podstranę od strony kulinarnej, musi spróbować SOPARNIK – zdrową, wegetariańską, lokalną specjalność. Soparnik jest rodzajem ekologicznej pizzy z botwiną. Jest przygotowywany według starej tradycji w ogromnym piecu. Kto chciałby samemu upiec – poniżej przepis:

Składniki do Soparnika:

- 500 g mąki
 - 1 kg umytej i drobno posiekanej botwiny (chorw. blitval)
 - 1-2 drobno pokrojone cebule
 - szczypta soli
 - 10 ml oleju słonecznikowego lub rzepakowego
 - 10 ml oliwy z oliwek
 - 5 ml octu
 - trochę ciepłej wody
- do przystrojenia na górze:**
olej z oliwy i rozdrobnione ząbki czosnku

Gourmet Farm Mikuličić

Otrzymanie nagrody AGRO ARCA jest tak samo ważne jak gwiazdka z Przewodnika Michelin'a. Firma rodzinna Mikuličića otrzymała międzynarodową nagrodę za chorwacką innowacyjno. Położona pomiędzy historyczną Gornją Podstrana a Podstraną nad morzem, firma ojca z trzema córkami, oferuje produkty najwyższej jakości:

-100% domowe

-100% naturalne

-100% smaczne

OPG Mikuličić, Cesta Don Petra Cara 79a
Podstrana
Tel. 00385 91 579 3780



Przygotowanie:

- z mąki, octu, oleju i wody wyrobić gładkie ciasto – dać odpocząć w lodówce około 2 h
- w międzyczasie zielone liście botwiny pociąć na małe części- twarde łodygi wyrzucić
- umyć botwinę i wymieszać z pokrojoną cebulą, solą i oliwą. Ciasto podzielić na dwie części i rozwałkować dwa placki.
- na jednej części położyć przygotowaną botwinę, zostawiając wolne brzegi
- drugie ciasto położyć na górę
- kleić brzegi i ostrożnie położyć na blaszkę wysmarowaną oliwą
- piec w piekarniku elektrycznym w 200 stopniach przez 15-20 min, aż ciasto będzie złoto-brązowe
- Przed podaniem posypać pokrojonym czosnkiem wymieszanym z oliwą- najlepiej z pochodzącą wyspy Brač!

Oferta:

- Sherry
- dżemy
- mandarynki
- pomarańcze
- brzoskwinie
- cytryny
- olej z oliwek
- likier – w tym likier Breskva (brzoskwinowy), a także rzadkie specjalności dalmackie - likier z daktyli i karczochów

Farma oferuje degustację oleju z oliwek i likierów. Produkty można zakupić na miejscu



Wskazówka:

*Soparnik jest nie tylko prawdziwym specjałem ponieważ dobrze smakuje, ale również dlatego, że wymaga niezwykle sprawności przy przygotowaniu. Kto nie jest pewny czy dobrze to robi, może poprosić o pomoc oficjalną mistrzynię Podstrany - **Daniela Marić Branje**, która wie wszystko o potrawie i chętnie dzieli się wiedzą.*

Daniela Marić Banje, Sveti Martina 3, Podstrana
Tel 00385 99 831 94 96

HISTORIA

• W całej Dalmacji znajdziemy ślady z czasów rzymskich – ale w Podstronie można podziwiać również te sprzed czasów rzymskich: w pobliżu białej góry Perun znajdują się typowe okrągłe ruiny i mury z czasów Illarów, którzy osiedlali się tutaj już w 7. i 8. wieku p.n.e.

• Jeśli komuś wystarczy 1000-letnia podróż w czasie, powinien zobaczyć mały kościółek Sveti Jure z czasów sztuki romańskiej

• A prawdziwe 2000-letnie antyki w środku miasta odnajdziemy we fragmentach w kościele Świętego Marcina

LEGENDY PODSTRANY

Czy był tutaj Artur?

W kościele świętego Marcina znajdują się napisy, na których wygrawerowane jest „Lucius Artius Castus”. Dlaczego Artius? W napisach pojawiają się słowa miecz sprawiedliwości i stół biesiadny. Czy możliwe, że rzymianinem z Podstrany był Król Artur?

Spadek Księża

W 1014 roku Podstrana należała do parafii Poljica, rządzonej przez księcia, który wprowadził w tym okręgu idealną formę demokracji. Książę był tak dobrze postrzegany, że w tamtych czasach uznanie wyrażała mu nawet dumna Republika Wenecka. To na kanwie jego umiejętności zarządzania życiem społeczności została oparta najbardziej znana w historii rządów powieść Thomasa More (1478-1535) „Utopia”. Światowej sławy Anglik uważał, że „Utopia” to wzór idealnego świata

Walka Gromowładcy

Perun to nazywa nie tylko białej góry Podstrany, to też nazywa najwyższego Boga w mitologii słowiańskiej. Perun to Bóg burzy, grzmotów i piorunów. Jego symbole to irys, siekiera i dąb. U podnóża góry nazwanej na jego cześć znajdują się resztki boskiej postaci, mianowicie na szczycie góry odbyła się walka pomiędzy Perunem i jego odwiecznym wrogiem Welesem (Bogiem Płodności i Magii). Weles próbował pozbyc Peruna władzy za pomocą węży i smoków, natomiast Perun zmiotł go z góry za pomocą ogromnych kamieni młyńskich

Kobieta z kamienia

Kto wybierze się na spacer w Podstranie promenadą przy kortach tenisowych hotelu Meridien Lav, odkryje szczególnie uformowaną skałę „Zenska pravda”, co oznacza „kobieca sprawiedliwość”. Według legendy, w miejscu gdzie dzisiaj jest ta skała, miała miejsce mocna kłótnia między kobietą i jej mężem. Kobieta posłizgnęła się, wpadła do morza i utopiła się. Mężczyzna był bezradny i smutny, płakał i modlił się całą noc, chciał aby zdarzył się cud i jego żona wróciła. Następnego dnia rzeczywiście ją ujrzal: z morza wystawała nienaturalnie wielka postać z rozwianymi włosami. Przyjrzyjcie się skałom-widzicie ją?