



KRANJSKO

— tržnica lokalnih dobrot

Avla Mestne občine Kranj,
četrtek, 14. november 2024,
med 11. in 16. uro.

Podprite lokalno.
Nakupujte s svojo embalažo.
Pridite trajnostno.



Kazalo

- 3 Zakaj jesti sezonsko in lokalno?
- 4 Teden slovenske hrane in sezonska hrana
- 5 Kranjsko – tržnica lokalnih dobrot
- 6 Seznam ponudnikov lokalne hrane
- 7 Okusi preteklosti, navdih za danes
- 8 Okusi preteklosti, navdih za danes: Burkaša
- 9 Okusi preteklosti, navdih za danes: Buhteljni
- 10 Okusi preteklosti, navdih za danes: Telečji ajmoht
- 11 Recepti za zmanjšanje količin zavržene hrane



Zakaj jesti sezonsko in lokalno?

Ker je zdravo. Ker je bolj okusno. Ker pomagamo našim lokalnim pridelovalcem. To potrjuje tudi raziskava iz leta 2021. Več kot sedemdeset odstotkov anketirancev je v njej menilo, da je lokalno pridelana hrana okusnejša, 68 odstotkov pa, da je bolj hranilna v primerjavi s tisto, ki jo pripeljejo od daleč. Poleg tega 79 odstotkov vprašanih verjame, da s kupovanjem lokalnih izdelkov podpirajo trajnostne kmetijske prakse in razvoj podeželja.



Foto: Rožle Pajntar (arhiv Zavoda za turizem in kulturo Kranj)

V Mestni občini Kranj je na voljo več različnih tržnic, kjer lahko nakupujete lokalne pridelke:

- **Mestna tržnica** (v neposredni bližini cerkve sv. Kancijana), kjer so med tednom (predvsem ob sredinih in petkovih dopoldnevih) na osrednjem tržnem prostoru posamezne stojnice. Ob sobotah dopoldne so stojnice z domačimi izdelki tudi **pri vodnjaku na Glavnem trgu in Poštni ulici**.
- **Stražiška tržnica**
(vsak drugi petek v mesecu, Baragov trg, med 17. in 19. uro),
- **Mavška tržnica**
(vsak četrti petek v mesecu, Mavčiče 69, med 17. in 19. uro) in
- **Stonogina tržnica**
(dogodki so na vsakih 14 dni in organizirani preko sistema skupinskega naročanja. Informacije: Center Stonoga)



Mestna tržnica, foto Rožle Pajntar (arhiv Zavoda za turizem in kulturo Kranj)



Stražiška tržnica, foto Kraftart za projekt Lokalno GOR



Stonogina tržnica, foto Kraftart za projekt Lokalno GOR

Teden slovenske hrane in sezonska hrana

Tretji teden v novembru je letos Teden slovenske hrane. Gre za nadgradnjo Tradicionalnega slovenskega zajtrka. Spodbuja uživanje lokalno pridelanih in sezonskih živil. Zakaj jesti sezonsko? Sezonska hrana je tista, ki dozori na slovenskih tleh in je v določenem letnem času zrela za pobiranje. Takrat so živila tudi najcenejša ter najokusnejša. In če smo že pri cenah: poceni hrana, ki jo kupujemo v supermarketih, je velikokrat v resnici cenena hrana.

Nacionalna pobuda nas tako opominja, da sezonsko prehranjevanje ni zgolj letošnja modna muha.



Foto: Rožle Pajntar (arhiv Zavoda za turizem in kulturo Kranj)



Foto: Kraftart za projekt Lokalno GOR

Kranjsko – tržnica lokalnih dobrot



Foto: Kraftart za projekt Lokalno GOR



Foto: Rožle Pajntar (arhiv Zavoda za turizem in kulturo Kranj)

V četrtek, 14. novembra 2024, Mestna občina Kranj v sodelovanju z Zavodom za turizem in kulturo Kranj, Komunalo Kranj in Centrom Stonoga v avli Mestne občine Kranj (vhod s ploščadi Brioni) pripravlja dogodek, ki smo ga poimenovali Kranjsko – tržnica lokalnih dobrot. Na tržnici bodo obiskovalci našli raznovrstne lokalne pridelke, vključno s sezonskim sadjem, zelenjavo, žiti, mlečnimi izdelki, mesnimi proizvodi in pekovskimi izdelki. To bo tudi priložnost, da spoznamo, kaj pomeni “od vil do vilic”.

Kranjsko – tržnica lokalnih dobrot je namenjena vsem, ki želijo podpirati lokalne pridelovalce in uživati v svežih sezonskih sestavinah. Vabljeni!



KRANJSKO
— tržnica lokalnih dobrot

avla Mestne občine Kranj
(vhod s ploščadi Brioni),
četrtek, 14. november 2024, med 11. in 16. uro

Podprite lokalno.
Nakupujte s svojo embalažo.
Pridite trajnostno.





Seznam ponudnikov lokalne hrane

V avli Mestne občine Kranj (vhod s ploščadi Brioni) se bo v četrtek, 14. novembra 2024, predstavilo 21 ponudnikov lokalne in sezone hrane. Za vas smo pripravili seznam ponudnikov z njihovo ponudbo na stojnici.

	PONUĐNIK	OD KOD PRIHAJA	PONUĐBA NA STOJNICI
1	Kmetija Kauran	Pesnica pri Mariboru	Orehi, lešniki, bučna semena
2	Kmetija Odems	Kranj	Seneno mleko in mlečni izdelki
3	Mad Cow Steaks d. o. o.	Kranj	Tatarski biftek, steaki, suho zorjeni steaki
4	Čebelarstvo Smrdel	Kranj	Med, mešanice medu z dodatki, ajdova moka
5	Vodomec d. o. o.	Cerklje na Gorenjskem	Hladno in toplo dimljena postrv, kaviar namaz iz dimljene postrvi
6	Kmetija Pr' Fik	Škofja Loka	Marmelade, sirupi in vložnine
7	Kmetija Punčar	Škofja Loka	Mlevski in zeliščni izdelki, jajca in sončnično olje
8	KGZ Sloga Kranj	Kranj	Zelenjava, sadje, znamka Polonca, blagovna znamka Špajza
9	Eko kmetija Pr' Črnet	Medvode	Mlevski in pekarski izdelki, sončnično olje in ajdov čaj
10	Kmetija Matijovc	Naklo	Sadje, alkoholne in brezalkoholne pijače, suho sadje
11	Moja Pašta	Kranj	Domače testenine brez jajc
12	Eko kmetija Kovač	Kranj	Rižki, zdrobi, moke, krompir, kruh, jajca
13	Eko Janez	Kranj	Spirulina (prehransko dopolnilo), čokolada s spirulino, pirine testenine s spirulino
14	Biotehniški center Naklo	Naklo	Piškoti, mlečni izdelki
15	Čebelarstvo Kompare	Kranj	Med
16	Kmetija Drnovšček	Brda	Ekološki kaki, kivi, ekološko oljčno olje
17	Eko kmetija Nabernik	Cerklje na Gorenjskem	Radiči, solate, hokaido buče
18	Ekološka kmetija Porta	Radovljica	Raznovrstna zelenjava, kislo zelje
19	Eko kmetija Pr' Šuštarju	Šenčur	Mlevski izdelki, razne moke, kaše, izdelki iz konoplje, mesni izdelki narejeni iz mesa slovenskih avtohtonih pasem živali
20	Kmetija Pr' Matevž	Škofja Loka	Mocarela, frutki, sir
21	Trgovina Krajček	Kranj	Zeliščni čaj, domači piškoti, zeljne in porove pite, jabolčni štrudelj

Okusi preteklosti, navdih za danes

Lokalna in sezonska hrana ni le dostopnejša, pač pa tudi varnejša in prijaznejša do okolja. Hrana, ki prihaja z bližnjih kmetij, ohranja svežino in kakovost, poleg tega pa podpira domače pridelovalce. Zato si v Kranju prizadevamo za ohranjanje starih receptov. Naši predniki so še kako dobro vedeli, kaj pomeni zdrava in trajnostna prehrana. Vmes smo na to malo pozabili ...



Foto: Kraftart za projekt Lokalno GOR



Foto: Rožle Pajntar (arhiv Zavoda za turizem in kulturo Kranj)

Zavod za turizem in kulturo Kranj zbira stare recepte za jedi, ki so jih kuhali že naši starši in stari starši. Trenutno iščejo preverjene recepte za orehovo potico, ješprenj, matevža in druge stare recepte. Če poznate koga, ki ima na zalogi kup odličnih tradicionalnih receptov ali imate morda doma kuharski zvezek, poln družinskih receptov, prosijo, da jim to sporočite na kulinarika@visitkranj.si.



Foto: Črt Piksi (arhiv Zavoda za turizem in kulturo Kranj)

Tudi v sklopu Tedna slovenske hrane poudarjamo pomen tradicionalnih receptov in sezonskih jedi, ki so stoletja bogatile naše krožnike. Spomnimo se preprostih in hranljivih jedi, ki so jih kuhale naše babice. Zdaj je čas, da ozavestimo pomen zdrave in trajnostne prehrane ter odkrijemo bogato slovensko kulinarčno dediščino.

Da boste lažje pripravili svoj nakupovali listek za Kranjsko – tržnica lokalnih dobrot, za navdih z vami delimo nekaj receptov.

Okusi preteklosti, navdih za danes

BURKAŠA

Burkaša je imenitna jesensko-zimska jed, na katero pomislimo takrat, ko nam v hladnem delu leta zadiši kislo zelje ali kisla repa. Oboje lahko na podoben način pripravimo s proseno kašo, pojasni Jožica Debelak, upokojena učiteljica s Primskovega pri Kranju, ki je v spletno kuharsko knjigo Zavoda za turizem in kulturo Kranj prispevala recept zanjo.

Sestavine (za 4 osebe):

- 500 g kislega zelja (lahko uporabimo tudi kislo repo)
- 2 -3 pesti prosene kaše
- 2 žlici ocvirkov v masti
- lovorov list
- sol



Foto: Črt Piksi (arhiv Zavoda za turizem in kulturo Kranj)



Foto: Črt Piksi (arhiv Zavoda za turizem in kulturo Kranj)

Priprava

1. Kislo zelje poskusimo. Če se nam zdi preveč kislo, ga enkrat ali dvakrat speremo v posodi s hladno vodo. Zelje preložimo v lonec, prilijemo toliko vode, da pokriva zelje in pristavimo na štedilnik.
2. K zelju dodamo lovorov list in malo soli. Zavremo, zmanjšamo ogenj in med rahlim vretjem kuhamo približno 15 minut, da se zelje nekoliko zmehča.
3. V lonec dodamo še oprano proseno kašo. Premešamo in počasi kuhamo toliko časa, da se kaša zmehča, kar traja približno pol ure. Če je treba, med kuhanjem dodamo še vodo.
4. Nato v kozici segrejemo mast z ocvirki in segrete ocvirke polijemo po kaši. Rahlo premešamo.
5. Odstavimo in počakamo vsaj 5 minut, da se jed rahlo ohladi in okusi povežejo. Nato postrežemo.

Nasvet kuharice: podobno kot nekatere ostale jedi, denimo golaž ali segedin, je tudi pogreta burkaša naslednji dan bolj okusna kot na dan, kot smo jo skuhali.

Okusi preteklosti, navdih za danes

BUHTELJNI

Pavla Draksler je doma v Mavčičah in je že vrsto let članica Društva kmečkih žena Kranj. Skupaj s sokrajankami z veseljem poskrbi za to, da je na večjih prireditvah v Mavčičah kaj dobrega za pod zob – tudi odlični buhteljni, za katere nam je posredovala recept.

Sestavine:

- 60 dag moke
- 2 dag kvasa (polovica kocke)
- 3 dl toplega mleka
- 4 rumenjaki
- 6 dag sladkorja
- naribana lupinica 1 limone
- 1 žlica ruma
- ščepec soli

Pripravimo še:

- malo moke (ko razvaljamo)
- raztopljeno maslo (približno 100 g)
- 1 jajce (za premaz)

Nadev:

- domača marmelada

Priprava

1. Testo pripravimo tako, da v skledo odtehtamo moko. Ob stran dodamo sol, v sredino moke naredimo jamico in vanjo razdrobimo kvas. Dodamo še ostale sestavine, dobro pregnetemo in umesimo gladko testo.
2. Oblikujemo v kepo, postavimo nazaj v skledo in jo pokrijemo. Pustimo na toplem, naj vzhaja vsaj pol ure.
3. Vzhajano testo prevrnemo na rahlo pomokano površino in ga razvaljamo na centimeter debel pravokotnik. Pravokotnik razrežemo na kvadratke (s stranico približno 7 cm). Na sredino vsakega kvadratika damo žličko domače marmelade, nato kvadratke zapognemo skupaj, da nastanejo buhteljni.
4. Buhteljne pomočimo v raztopljeno maslo in jih z zaobljeno stranico navzgor, enega ob drugega, zlagamo v pekač.
5. Povrh premažemo s stepenim jajcem.
6. Pekač postavimo v hladno pečico in jo nastavimo na 220 stopinj Celzija. Ko se začnejo buhteljni povrhu barvati, znižamo na 180 stopinj Celzija in pečemo dalje.
7. Buhteljne (sprva na 220, nato na 180 stopinjah Celzija) pečemo približno eno uro.



Foto: Črt Piksi (arhiv Zavoda za turizem in kulturo Kranj)

Okusi preteklosti, navdih za danes

TELEČJI AJMOHT

Že vrsto let je Pavla Bizjak, ki je doma na kmetiji pr' Petrovih v Mavčičah, članica Društva kmečkih žena Kranj. Ko smo jo vprašali, kateri recepti jo spominjajo na stare čase, je pripravila izvrstni telečji ajmoht, kamor vselej vključi lokalne, gorenjske sestavine.

Sestavine (za 6-8 oseb):

- 500 g telečjega mesa
- 3 – 4 šalotke
- 2 srednje velika korenčka
- 1 manjša nadzemna koleraba
- 1 žlica moke
- 1 lovorov list
- zelenjavna mešanica v soli (tako imenovana domača vegeta)
- malo olja

Pripravimo še:

- 1 jajce
- 2 – 3 žlice moke

Priprava

1. Lonec segrejemo na zmernem ognju in vanj dodamo malo olja, na katerem med mešanjem prepražimo na drobno nasekljano šalotko.
2. Ko je šalotka prepražena, dodamo na koščke narezano telečje meso. Med mešanjem malo prepražimo, da meso posivi.
3. Potem dodamo korenje, ki smo ga olupili in narezali, in olupljeno ter nasekljano kolerabo.
4. Pražimo dve ali tri minute, zatem potresemo z moko. Med mešanjem pražimo minuto ali dve, nato zalijemo z dobrim litrom vode. Dodamo še lovorov list in zelenjavno mešanico v soli.
5. Zavremo in zmanjšamo ogenj, da jed le rahlo vre. Kuhamo 45 minut, vmes nekajkrat premešamo.
6. Zatem poskusimo meso – če je dovolj mehko, lahko dodamo še žličnike, sicer čas kuhanja malo podaljšamo.
7. Žličnike pripravimo tako, da v posodici skupaj z jajcem pomešamo moko. V enolončnico jih spuščamo tako, da v vročo jed potopimo žličko, z njo zajamemo malo zmesi, iz katere oblikujemo žličnik, in žličnik odložimo v obaro. Ponavljamo toliko časa, da porabimo vso zmes. Žličniki naj se v obari kuhajo približno 5 minut in ko so kuhani, lahko jed postrežemo. »Žličnikov ne solim, kajti zaradi mešanice zelenjave v soli je ajmoht že dovolj slan,« še en nasvet, ki vam bo prišel prav pri kuhanju te krasne enolončnice, omeni Pavla Bizjak.



Foto: Črt Piksi (arhiv Zavoda za turizem in kulturo Kranj)

Recepti za zmanjšanje količin zavržene hrane

Po podatkih Statističnega urada RS (SURS) smo v Sloveniji v letu 2023 zavržli 164.803 ton hrane ali za devet odstotkov več kot leto prej. Pri tem delež užitnega dela v odpadni hrani po oceni SURS- znaša 37 odstotkov.



Foto: StockCake

V povprečju je vsak Slovenec lani zavržel 78 kilogramov hrane. Največ odpadne hrane je nastalo prav v gospodinjstvih, skoraj 44 odstotkov. V gostinstvu in strežbi hrane se je zavržlo 34 odstotkov vse odpadne hrane, preostanek pa so prispevali v proizvodnji hrane in v distribuciji ter trgovini z živili.

Zavržena hrana ustvarja velik pritisk na naravne vire in okolje, saj pri proizvodnji porabljamo vire, kot so tla, voda, energija in goriva. Povezana pa je tudi z izpusti toplogrednih plinov.

Bliža se evropski teden zmanjševanja odpadkov

Evropski teden zmanjševanja odpadkov je pobuda, katere cilj je okoljsko ozaveščanje in spodbujanje k sodelovanju pri zmanjševanju količine odpadkov. Letošnji poudarja zmanjševanje količin zavržene hrane.

Mestna občina Kranj s pobudami, kot sta dinamični nabavni sistem in projekt Lokalno GOR, sistemsko spodbuja javne zavode, da v jedilnike vključujejo lokalno pridelana in sezonska živila ter da pravilno načrtujejo porabo živil, da hrana ne konča med odpadki. Na ta način prispeva k bolj zdravemu razvoju najmlajših, boljšemu zdravju starejših in zmanjšanju ogljičnega odtisa. Hrana, ki prepotuje krajšo pot, prispeva tudi k cilju Mestne občine Kranj v okviru Misije 100 podnebno nevtralnih in pametnih mest, saj s tem dodatno zmanjšujemo negativne vplive na okolje.



Foto: StockCake

Veliko pa za zmanjševanje količine odpadkov lahko naredimo sami. Z vami delimo nekaj napotkov, kako preprečiti, da hrana ne pristane med biološkimi odpadki.

1. Naložite si aplikacijo za recepte in izdelavo nakupovalnih seznamov.

Opremljeni z obojim boste vedno imeli pri roki zamisli, kako uporabiti presežke hrane ali načrtovati obroke. Tako se boste lažje izognili nepotrebnim nakupom in poskrbeli, da ničesar ne zavržete.

2. Izogibajte se nakupovanju na prazen želodec, saj takrat zlahka posežete po nepotrebnih izdelkih. Vedno pripravite nakupovalni seznam in kupujte načrtovano.

3. Bodite previdni pri akcijah. Čeprav je mamljivo, se izognite izdelkom samo zato, ker so v akciji. Večja pakiranja so sicer lahko poceni, vendar se vprašajte, ali jih res potrebujete in ali jih boste porabili.

4. Uporabite načelo 'prvi noter, prvi ven' – Organizirajte shrambo in hladilnik tako, da najprej uporabite starejše sestavine. Sveža živila potrebujejo več vaše pozornost, da se ne pokvarijo ali splesnijo, konzervirani izdelki pa bodo počakali tudi do prihodnje olimpijade.



Foto:StockCake



Foto:StockCake



Foto: Kraftart za projekt Lokalno GOR



Foto: Kraftart za projekt Lokalno GOR

5. **Ne zavržite nepopolnih kosov hrane** – Če je kos zelenjave neugleden ali sadje mehkejše, ne pomeni, da je neuporabno. Iz takih živil lahko ustvarite okusno juho, smuti ali preprosto kosilo. Tudi obtolčena pločevinka ima še vedno enak okus kot nepoškodovana.
6. **Prilagodite kuhanje svojim potrebam** – Lačni kuharji običajno skuhajo preveč. Predvideno količino sestavin preplovite, ko kuhate na prazen želodec, in če je vseeno preveč, preostanek zamrznite za drug dan.
7. **Ostanki so priložnost za nov obrok** – Nič ni narobe z obroki iz prejšnjega dne. S primerno shranitvijo ostanejo prav tako okusni in hranljivi kot sveži, zato jih naslednjič brez pomislekov vključite v svoj obrok.



Foto: StockCake



Foto: Kraftart za projekt Lokalno GOR

Kranjsko – tržnica lokalnih dobrot

Izdala in založila: Mestna občina Kranj

Priprava besedil: Tamara Vidic Perko, Primož Knez

Uredila: Petra Jošt

Fotografije: Črt Piksi (arhiv Zavoda za turizem in kulturo Kranj),

Rožle Pajntar (arhiv Zavoda za turizem in kulturo Kranj),

Kraftart za projekt Lokalno GOR in www.stockcake.com

Oblikovanje in tisk: Nimbus d.o.o.

Kranj, november 2024



MESTNA OBČINA
KRANJ


KRANJ



Komunalna Kranj



stonoga
center sodelovanja