



KULINARIČNO POPOTOVANJE

skozi okuse gorenjskega podeželja

OKUSI GORENJSKEGA PODEŽELJA

Raznoliki okusi gorenjskega podeželja so povezali gostinske ponudnike z lokalnimi pridelovalci. Med pridelki zavzemajo pomembno mesto ajda, koruza in žita, ki predstavljajo osnovo številnim močnatim jedem, kot so žganci, krapci in štruklji. Območje osrednje Gorenjske slovi po kakovostnem krompirju, močno so zastopani zelje, repa in fižol. Gorenjska je dežela s stoletji planinskega pašništva in veliko kulturo predelave mleka v mlečne izdelke. Prav tako lahko izpostavimo kakovostno, sveže in zdravo meso domačih živali in divjačino. Prašičereja je povezana s kolinami ter izdelavo kakovostnih suhomesnatih izdelkov in še nekaterih drugih posebnih živil, kot sta npr. bohinjska zaseka ali gorenjski želodec. Med sladkovodnimi ribami izstopa bohinjska zlatovčica. Temelje kulinarčni podobi Gorenjske ustvarjajo sadje iz travniških sadovnjakov ter gozdni sadeži in gobe iz gozdov. Nepogrešljiva zelišča in med, ki ga marljivo nabirajo čebele, pa jedem dajejo tisto nekaj, kar poboža naše brbončice. Vse to je osnova kulinarčnih okusov, ki jih narekujejo sodobni trendi zdravega prehranjevanja. Gostinska ponudba jedi je prilagojena glede na letne čase in tako temelji na sezonskih jedeh in živilih lokalnega izvora.

V nadaljevanju predstavljamo gostilne in jedi gorenjskega podeželja, ki so nastale z ustvarjalnostjo kuharskih mojstrov, s kvalitetnimi sestavinami lokalnih pridelovalcev in ob navdihu tradicije ter domačnosti tega okolja.

GOSTILNA PRI HRVATU

Lahko rečemo, da je Pri Hrvatu ena najbolj znanih in najbolj obiskanih gostiln na Bohinjskem. Ne le turisti, ampak tudi domačini imajo radi pravo staro, domačo gostilno v središču Srednje vasi. V tej avtentični vaški gostilni slovijo po pripravi hišnih sirovih štrukljev in postrvi.

Srednja vas v Bohinju 76,
4267 Srednja vas v Bohinju

T: +386 31 234 300

E: bslamar@gmail.com



POSTRV V TRDINKINI OMAKI

Očiščeno postrv operemo pod mrzlo vodo in solimo. Postrv nato paniramo v moki koruze trdinke, ki nam doda značilen sladkast okus. Ribo ocvremo v olju ali masti ogreti na 180 stopinj in postrežemo s poljubno prilogo.



RESTAVRACIJA TRIGLAV BOHINJ

V osrčju turističnega bisera, ravno prav skrita, da v njo ne vozijo polni avtobusi, se nahaja vrhunska restavracija. Tu kuharski mojster domače nadgrajuje s skrbjo za kakovost sestavin, lokalno z iskanjem drugačnosti okusov in tradicionalno s spreminjanjem v vrhunske jedi, ki jih spremljajo še posebej izbrana vina.

Stara Fužina 23,
4265 Bohinjsko jezero

T: +386 31 300 097

E: info@residencetriglav.com

www.restaurant-triglav-bohinj.com

VSE BRIDKOSTI ODŽENEJO SLADKOSTI

V REFOŠKU KUHANA HRUŠKA
S KREMO VANILIJE IN SLADOLEDOM
KISLE SMETANE

Hruško kuhamo v refošku, da se obarva rdeče, pri tem pa pazimo, da se ne razkuha. Ohlajeno postrežemo s kremo vanilije in mohanta, zraven pa se odlično poda doma pripravljen sladoled kisle smetane.



PENZION IN GOSTILNA RESJE

Hiša vrhunske kulinarike Resje je podeželska in preprosta gostilna, ki ni ob jezeru, a je dobro vidna in lahko dostopna. Ponaša se z jedmi, ki izhajajo iz slovenske tradicije, pripravljene na moderen način. Pri tem osvežuje tradicionalne okuse tako, da lokalne sestavine uporablja sodobno.

Nemški Rovt 21a,
4264 Bohinjska Bistrica

T: +386 4 572 10 79, GSM: +386 40 640 641

E: resje21a@gmail.com

www.penzion-resje.si



JEŠPRENČEK S PREKAJENO POSTRVJO, PEHTRANOM, INGVERJEM IN HRENOM

Ješprenj skuhamo v slani vodi, ga ohladimo in odcedimo. V posodo dodamo na kocke narezano hladno dimljeno postrv, ingver in ostalo gomoljčno zelenjavo ter dodamo dve žlički hrena. Za okus dodamo še sveže nasekljan pehtran, olivno olje, okisamo in premešamo.

RESTAVRACIJA PRI LOVCU, HOTEL KRISTAL

Restavracija z divjačinsko tradicijo, kjer vam kosilo lahko postrežejo v lovski sobi pradeda. Navdušenost nad kulinariko in vrhunskost jedi je v družini, ki vodi restavracijo, prisotna že več generacij. Zaradi njih se odpelješ v Bohinj po pravo, bohinjsko in lokalno zgodbo, s pravimi sestavinami in pravim kuharjem.

Ribčev Laz 4a,
4265 Bohinjsko Jezero

T: +386 4 5 778 200, GSM: 040 328 282

E: info@hotel-kristal-slovenia.com

www.hotel-kristal-slovenia.com

JELEN V IZLOŽBI

JELENOV FILE V NARAVNI OMAKI

Jelenov file pripravimo v naravni omaki, zraven pa postrežemo jurčkov pire in mascarpone koruze pretlačene s skuto in zalito s sladko smetano. Za piko na i vse okuse dobro povežejo detajli priloženih kuhanih kostanjev in poključkih borovnic.



PENZION PR' BETEL

K Betel se gre 1000 m visoko, od koder je najlepši pogled na Triglav, in ne le ko cvetijo bele narcise, ampak tudi vsak konec tedna na dobro, domače kosilo. Gostoljubna gospodarica Vera vas pričaka s s toplo dobrodošlico in preprostimi gorenjskimi dobrotami, od katerih izstopajo slastni hišni ajdovi krapci.

Planina pod Golico 39,
4270 Jesenice

T: +386 4 580 04 63, GSM: +386 31 831 337

E: info@prbetel.si

www.prbetel.si



AJDOVI KRAPI S SKUTO IN OCVRKI

Kvašeno testo za slovite domače ajdove krape pripravimo iz sveže mlete ajdove in črne moke, soli, kvasa in vode. Nadev je narejen iz skute, kaše, drobnjaka, jajc, soli ter dodatkom peteršilja ali drobnjaka. Ajdove krape kuhamo pol ure, narežemo in prelijemo z ocvirki ali z maslom.



KMETIJA PR KONČOVČ

Pr' Končovc je kmetija odprtih vrat, ki je zgled ekološkega kmetovanja, kmečke kuhinje in kmetske gostoljubnosti! Končovc so sanje vsakega slovenskega nedeljskega družinskega kosila. To je hribovita kmetija, zato živina ni privezana v hlevu in polja ne orjejo kombajni. To je ambient domačije, kjer dela in živi že osmi rod Kristanovih.

Javornik 10,
4000 Kranj
T:+386 4 231 03 36
E: info@koncovc.si
www.koncovc.si

ŠTRUKLJI Z OREHI IN MEDOM

Najprej iz moke, tople vode, soli, kisa in olja pripravimo vlečeno, prožno in mehko testo. Za nadev v ponvi raztopimo maslo, dodamo sladko smetano, orehe, sladkor, limonino lupino, muškadni orešček in cimet. Ko zmes zavre, jo ohladimo, dodamo jajca in namažemo po razvlečenem testu ter zavijemo v pomaščeno folijo. Štruklje kuhamo na sopari 20 min in jih zabelimo z drobtinami, orehi in medom.



DOM NA JOŠTU

Dom na Joštu je res dobra kočica, dom Joštovih pohodnikov in kolesarjev, od koder nihče ne gre lačen. Vsak dan nudi jedi na žlico, štruklje in zavitke, med vikendom pa ponudbo popestrijo glede na sezono, z gobjimi jedmi, kolinami, njoki, rižotami. Zaradi njihovih štirih štrukljev sopihajo ljudje na Jošt ne le od blizu, temveč tudi od daleč.

Sveti Jošt nad Kranjem 2,
4000 Kranj

T: +386 4 201 21 28

E: dajjost@gmail.com

www.domnajostu.si



JOTA S KRANJSKO KLOBASO

Čebulo damo pražiti v večji lonec. Ko je malo pred tem, da bi se lahko prismodila, dodamo česen, še malo popražimo in dodamo vodo ter malo pokuhamo. Nato čebulo in česen zmiksamo kar s paličnim mešalnikom. V lonec dodamo še zaseko, zelje, repo, zelenjavo in meso, nato pa spet zalijemo z vodo. Nazadnje v lonec vržemo še vse začimbe in kuhamo 45 minut. Jed odlično dopolnjuje kuhana kranjska klobasa.



GOSTILNA KRIŠTOF

Krištof ni zgolj domača gostilna z vrhunsko ponudbo, temveč je pravo doživetje! Najprej je tu več kot sto let gostilniške tradicije, njena filozofija pa temelji na sezonsko svežih, predvsem lokalnih sestavinah, v kombinaciji z izbranimi vini. Krištof je dokaz, da si lahko še vedno domač, četudi si tako vrhunski!

Predoslje 22,
4000 Kranj,
T: +386 4 234 10 30
E: kristof@siol.net
www.gostilnakristof.si

TELEČJA KRAČA

Kračo brez kosti narežemo na štiri enake kose in začinimo s soljo, poprom in česnom. Meso povežemo z vrvico in jo nato opečemo v posodi. Ko je opečena, ji dodamo jušno zelenjavo in jo 3 ure pečemo pokrito v pečici na 160 stopinj C. Pečeni krači odstranimo vrvico. Tekočino in ostanke zelenjave prepasiramo skozi cedilo in uporabimo omako. Kračo razrežemo, jo postavimo na ogret krožnik ter prelijemo z omako. Poleg lahko serviramo pražen krompir, vodne vlivance, ali štruklje.



GOSTILNA PR' BIZJAK

Gostilna z dušo, ob vznožju mogočnega Storžiča, se ponaša z več kot dvesto letno tradicijo. Pr Bizjak je domačen, gostoljuben in po svoje intimen. Njihove jedi ne potrebujejo modernih kuharskih tehnik, saj so dobre zato, ker imajo tradicionalno kuharsko znanje.

Zgornja Bela 20,
4205 Preddvor

T: +386 4 255 56 00, GSM: +386 31 640 930

E: gostilna.bizjak@siol.net

www.gostilnabizjak.si



PEHTRANOVA LIMONINA TORTA

Pehtran zmišamo skupaj z mlekom in sladkorjem. Maso vmešamo skupaj z mascarponejem, dodamo želatino in stepemo sladko smetano. Limonin sok in lupino zalijemo z vodo, dodamo sladkor ter moko. Ohlajeni masi dodamo stopljeno belo čokolado in na pol stepeno sladko smetano. Obe sestavini vlijemo – vsako posebej – na biskvitno podlago, pustimo nekaj ur v hladilniku in torta je pripravljena.



VILA PLANINKA

Vila Planinka je butična in edinstvena, saj skrita med gorami ohranja svojo čistost okolja, kar se odraža v bogatih okusih sestavin jedi na krožniku. V takšnem razkošju prostora je toliko trajnostne ponižnosti in preproste skromnosti. Planinkina zgodba je preprosta na vrhunski, izbran in edinstven način.

Zgornje Jezersko 67,
4206 Zgornje Jezersko

T: +386 4 255 97 50

unplug@vilaplaninka.com

www.vilaplaninka.com/sl/

JAGNJETINA S PEČENO ZELENJAVO

Za večjo sočnost in okus, pravega solčavskega jagenjčka najprej počasi kuhamo v vakuumu (sous vide), nato ga na hitro popečemo na žaru. K mesu postrežemo omako narejeno iz temne mesne osnove (demi glace), jagnjetine, brinovih jagod in začimb. Za prilogo dodamo pečeno nadzemno kolerabo, korenje in polovico pečenega krompirja.



VRHUNSKO JE TUDI DOMAČE

Za izbrane jedi in vrhunsko kulinarično ponudbo so ključne kakovostne domače sestavine. Pri tem se gostinci zavedajo, da surovin ne okvarijo, temveč ohranijo njihov pristen okus, ki ga nadgradijo. Dobavitelji lokalnih surovin za jedi tako postajajo vedno bolj prepoznavni. Vsi lokalni ponudniki, ki zagotavljajo visoko kakovost in izvirnost, predstavljenim gostinskim ponudnikom dobavljajo surovine za pripravo okusnih jedi. Zagotavljajo gorenjsko posebnost v najbolj pristni in domači podobi in so podrobneje navedeni in predstavljeni na spodnji povezavi:

www.kgz-kranj.si/uploads/osnovna_baza_pridelovalcev_kulinarnico_popotovanje.pdf





TRADICIONALNE KULINARIČNE PRIREDITVE

- Festival čokolade – Radovljica
- Okusi Radolce – Radovljica
- Festival cvetja – Bohinj
- Festival sira in vina – Bohinj
- Dnevi domačih dobrot – Park Brdo Kranj
- Teden okusov čemaža – Preddvor
- Festival tržiških bržol – Tržič
- Ovčarski bal – Jezersko



Kulinarični vodnik je del projekta Kulinarično popotovanje – LAS Gorenjska košarica, ki spodbuja uporabo lokalno pridelane hrane za dvig kakovosti kulinarične ponudbe na gorenjskem podeželju. S postavitvijo standardov kakovosti, usposabljanji in promocijo kulinarika dopolnjuje turistično ponudbo in gostom pričara nepozabne okuse. Predstavljena vsebina kulinaričnega vodnika vključuje gostinske ponudnike in tradicionalne jedi pripravljene na sodoben način, njihove sestavine in izvor. Dodajamo še dostop do kvalitetne ponudbe lokalnih pridelovalcev in tradicionalne kulinarične prireditve gorenjskega podeželja. S tem zaokrožamo celovito ponudbo kulinarike, ki temelji na tradicionalnih jedeh z vključenimi sodobnimi prijemi priprave iz najboljših, lokalno pridelanih surovin. Na ta način smo želeli spodbuditi dvig kvalitete gostinske ponudbe in povečati uporabo lokalno pridelane hrane pri pripravi gorenjskih okusov pripravljenih jedi.



LAS
GORENJSKA
KOŠARICA

PROGRAM
RAZVOJA
PODEŽELJA



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

Naložba je financirana iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje. Za vodenje projekta je odgovoren vodilni partner BSC, d. o. o., Kranj, ki je pripravil tudi regijski kulinarični vodnik projekta. Organ upravljanja, določen za izvajanje Programa razvoja podeželja RS za obdobje 2014-2020, je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano RS.

IZDAJATELJ: BSC, Poslovno podporni center, d. o. o., Kranj **KREATIVNA ZASNOVA, OBLIKOVANJE IN TISK:** Nimbus reklamna agencija, d. o. o. Kranj **FOTOGRAFIJE:** Mitja Sodja, Amadeja Knez: arhiv Turizma Bohinj; Peter Irman, Dean Dubokovič – arhiv Gostilne Krištof, arhiv Zavoda za turizem Kranj, arhiv Turizma in kulture Radovljica, arhiv Zavoda za turizem Preddvor, arhiv Vile Planinka, arhiv gostilne Pr' Bizjak, arhiv Vile Podvin in arhiv občine Jesenice, vivi.si **ŠT. IZVODOV:** 200, Junij 2021

Za strokovno pomoč se zahvaljujemo partnerjem projekta Kulinarično popotovanje, gostinskim ponudnikom in lokalnim pridelovalcem ter podjetju VIVI, d. o. o. za sodelovanje pri pripravi brošure.

BSC
Poslovno podporni center Kranj
Regionalna razvojna agencija Gorenjske

Zavod za turizem in kulturo Kranj
ZTKK

PREDDVOR

TURIZEM BOHINJ

Gospodarska
zbornica
Slovenije
Regionalna zbornica
Gorenjska

Regionalna zbornica
Gorenjska

**OBČINA
JESENICE**