

PROJEKT KULINARIČNO POPOTOVANJE – OKUSI GORENJSKE

Knjižica *Kranjsko na krožniku* je del projekta **LAS – Kulinarično popotovanje**, ki spodbuja uporabo lokalno pridelane hrane za dvig kakovosti kulinarične ponudbe na Gorenjskem. Z vzpostavitvijo standardov kakovosti, usposabljanji in promocijo kulinarika dopolnjuje turistično ponudbo in gostom pričara nepozabne okuse Gorenjske. Predstavljena vsebina vključuje izbrane lokalne pridelovalce, gostinske ponudnike in tradicionalne jedi kranjskega podeželja ter prinaša zamisli za njihovo pripravo na sodoben način. 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., Poslovno podporni center Kranj, za izvedbo knjižice pa partner Zavod za turizem in kulturo Kranj. Organ upravljanja, določen za izvajanje Programa razvoja podeželja RS za obdobje 2014-2020, je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano RS.

IZDAJATELJ: Zavod za turizem in kulturo Kranj, **KREATIVNA ZASNOVA, OBLIKOVANJE IN BESEDILA:** Nea Culpa, Agencija za razvoj in marketing v turizmu, **FOTOGRAFIJE:** arhiv Zavoda za turizem in kulturo Kranj, Dean Dubokovič, arhiv Brda, arhiv Gorenjskega muzeja, arhiv Kmetije Odems, **TISK:** Tiskarna Print Point d.o.o., **ŠT. IZVODOV:** 2.500. **JANUAR 2021.**

Za strokovno pomoč se zahvaljujemo mag. Tatjani Dolžan Eržen, Gorenjski muzej Kranj, in Blažki Božnar, Kmetijsko gozdarski zavod Kranj.

A photograph of a white bowl filled with a vibrant orange soup. The soup is garnished with small pieces of bread, dark olives, and finely chopped green herbs. To the right of the bowl, there are fresh green herbs and pink flowers. The background is a light, textured surface.

MA
KRANJ

Kranjsko na krožniku

Dobrote in okusi podeželja

**I FEEL
SLOVENIA**



Za vonjem kranjskih klobas in štrukljev do lokalnih kmetij

V kranjski kulinarčni tradiciji je veliko posebnosti, ki jih imamo Kranjčani radi na krožnikih že stoletja. Še danes na vsakem koraku zadiši po kranjski klobasi. To je oboževal že avstrijski cesar. Za sladico pa ni boljšega od kranjskih štrukljev, ene najbolj prepoznavnih slovenskih jedi, ki jo pri nas pripravimo čisto po svoje. Prepričajte se sami.

Kranj ponuja edinstven preplet mestnega in podeželskega. Ponosni smo, da se naš značaj kaže tudi v lokalni kulinariki. Pridelki z okoliških kmetij so nepogrešljiva osnova za vse, kar damo v lonce ali postrežemo na krožnikih. Veseli nas, da naši kulinarčni mojstri in pridelovalci ohranjajo tradicijo tipičnih sestavin ali jedi in jo nadgrajujejo s sodobno kreativnostjo.

Zelena naravnost Kranja se danes izraža v čedalje krajših dobavnih verigah in vse bolj razširjeni ekološki ponudbi. Sodelovanje pridelovalcev z okoliškimi kmetijami in gostinskimi ponudniki, dobri odnosi, spoštovanje in razumevanje lokalnega okolja so ključni za zdravo in prepoznavno kuhinjo.

Skupna evropska kmetijska politika nas bo v novem obdobju še bolj zavezala k trajnostnemu in lokalnemu uživanju v hrani. Na Kranjskem imamo mnogo dobrih zgledov in ponosni smo, da jih lahko v tej knjižici delimo z vami.

Matjaž Rakovec,
župan Mestne občine Kranj



Pozdrav iz kuhinje

V Kranju vedno diši – po sočni kranjski klobasi, sveže pečenem kruhu, kranjskih štrukljih ali še vroči goveji juhi. Tukaj se tradicionalni okusi podeželja mešajo s sodobno kulinariko.



Dober tek v Kranju

Dobrodošli v prestolnici Gorenjske z zelenim podeželjem in številnimi lepotami. Narava je izvir najboljših sestavin alpske kulinarike. Naše lokalne kmetije, restavracije in gostilne ponujajo kranjske okuse v tradicionalnih in sodobnih jedeh, pridelkih in izdelkih. Leta 2021 je Slovenija Evropska gastronomska regija in ponosni smo, da Kranj s kulinarično ponudbo predstavlja lokalne in izvirne okuse.

Naša kulinarična knjižica naj bo vaša sopotnica in navdih za kuharske podvige. Sprehodite se skozi njo, kot bi brali jedilnik ali kulinarični vodnik. Recepte so nam zaupali odlični kuharski mojstri iz Gostilne Krištof, prejemnice Michelinovega krožnika in priznanja za trajnost, iz Doma na Joštu in s kmetije Pr' Končovc, trije najboljše ocenjeni gostinci v okolici Kranja po oceni VIVI – Šole okusov.

Doživite kulinarične dogodke, ki jih v okolici Kranja organiziramo skozi leto. Obiščite naše pridelovalce in se sami prepričajte, kakšen je okus kranjskih sestavin z bližnjih vrtov, polj in iz gozdov. Pomemben ključ v zgodbi naše kulinarike je tudi Gorenjski muzej, ki raziskuje in ohranja gastronomsko kulturo v Kranju in okolici skozi stoletja. Kranjčani smo znani po dobri kaši, zabeljenih žgancih in štrukljih, sočnem zelju in kranjskih klobasah. Aktivni oddih na kranjskem podeželju povežite z obiskom kranjske gostilne in z veseljem se boste vračali k nam.

Klemen Malovrh,
direktor ZTK Kranj



Zvezde tradicije

Kranjska klobasa

»Kranjska klobasa je najboljša klobasa na Kranjskem!« je ocenil že avstrijski cesar Franc Jožef pred dobrim stoletjem. Še danes je cesarsko priljubljena in ima zaščiteno geografsko označbo. Slovenski izseljenci so jo ponesli v svet, astronautka slovenskih korenin Sunita Williams pa kar v vesolje. Po notnem receptu jo izdeluje 11 certificiranih proizvajalcev, ki se pomerjajo v izdelovanju najboljše kranjske klobase v državi.



V hladni vodi jo kuhamo do vretja, odstavimo in pustimo v vroči vodi še 10 minut. Odlično se poda h kislemu zelju, repi ali enolončnicam.



Ješprenj

Včasih je bil ješprenj zelo cenjen, saj je bil krepkejši od vsakodnevne prehrane. Gospodinje so ponj hodile h kranjskim branjevkam na »plac«. V Stražišču pri Kranju so poleti pripravljali okisan ričet, hladno jed iz ješprenja in zelenjave. Znani so bili po izdelovanju sit, ki so potovala po vsem svetu in kranjskim trgovcem prisluzila bogastvo ter še plemiški naziv. Pomembna stražiška zimska jed je bila *sitarska mešanica* iz kuhanega ješprenja, kisle repe in fižola. Za praznike so jo zabelili z ocvirki ali postregli s kuhano šunko.



Danes je priljubljen ričet iz ješprenja, fižola, krompirja, raznolike zelenjave in prekajenega mesa.

Ajdovi žganci

Po ljudski pripovedi je ajda posvečena rastlina, ki jo bomo vedno spoštovali in uživali. V naravi cveti dlje kot druge rastline in čebelarj podaljša pašo. Iz ajdove moke so nastajale raznolike jedi. Največje veselje so zjutraj naredili ajdovi žganci. »Skuhaj žgance, zbudi zaspance!« je bila pomembna skrivnost vsake gospodinje. Vsi člani družine so jih zajemali iz skupne sklede in se okrepčali pred odhodom na polje.



Jemo jih samostojno, zabeljene z ocvirki, ali pa s prilogami iz kislega zelja, repe ali gostih juh. Odlično se podajo tudi k obari, toplemu ali kislemu mleku.

Hruška tepka

To avtohtono gorenjsko sorto hrušk danes najdemo tudi na jedilnikih slovenskih Michelinovih restavracij. Nepogrešljiva je že iz časa habsburške cesarice Marije Terezije, ki je zaukazala na vsako dvorišče zasaditi nekaj dreves. Trdožive tepke so bogato obrodile, suhi sadeži pa so bili pogosto edina sladka hrana pri roki, ki so jo zakuhali tudi v vsakodnevno pijačo »hrušovo vodo«.



Okus tepk se odlično razvije ne le v sladica, ampak tudi v mesnih jedeh. Pozimi pogreje domače hruškovo žganje, poleti osveži sveža hruškova voda.

Kranjski štruklji

Štruklje poznamo po vsej Sloveniji, a v Kranju so čisto posebni. Recept za izvrstno meščansko jed, *kranjske štruklje*, se je že v 19. st. pojavil v prvi slovenski kuharici Magdalene Knafelj Pleiweis, ki je kuhala samemu ljubljanskemu škofu. Na kranjskem podeželju so bili priljubljena praznična jed *štruklji na sap*.



Kranjski štruklji so pečene zvite jajčne palačinke z nadevom iz ribane kaše, jajc, masla, smetane, slivove ali marelične marmelade in s smetanovim jajčnim prelivom. Štruklji na sap so iz kvašenega testa, kuhani na sopari, nadevani z orehi, skuto, rožiči ali pehtranom ter preliti z medom.

Prosenka kaša

Na kranjskem podeželju so proseno kašo kuhali v vodi krvavic, ki je bila tako mastna, da je niti ni bilo treba zabeliti z ocvirki. Te jedi, *godle*, so imeli toliko, da so jo na kmetijah svojim delavcem kar podarjali. Proseno kašo so jedli tudi kuhano na mleku. Pisatelj in pesnik Fran Levstik je nekoč zapisal, da je »mlečna kaša mati naša in otročja sladka paša«. Kranjski otroci so namreč dobesedno zrastle ob kaši.



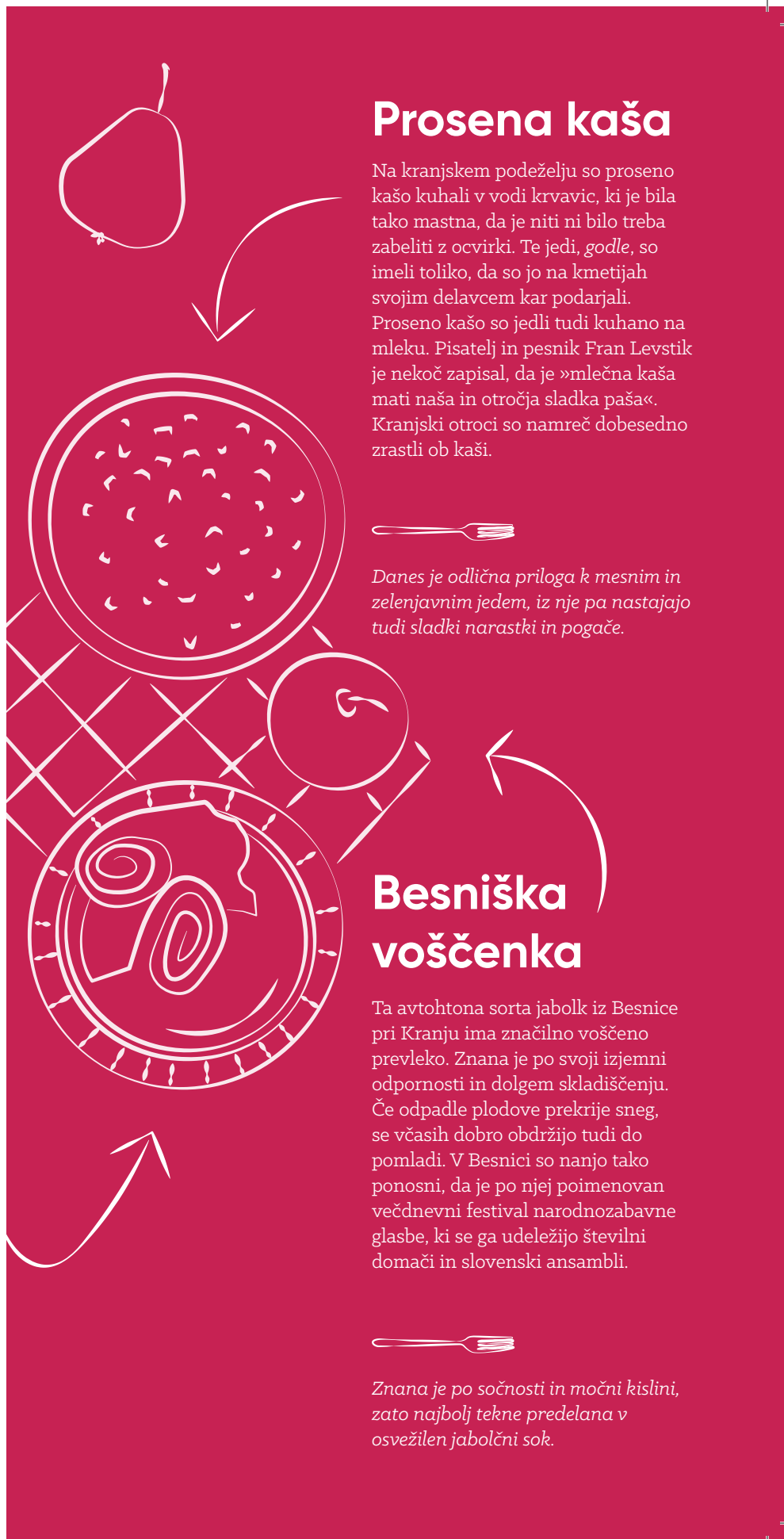
Danes je odlična priloga k mesnim in zelenjavnim jedem, iz nje pa nastajajo tudi sladki narastki in pogače.

Besniška voščenska

Ta avtohtona sorta jabolčk iz Besnice pri Kranju ima značilno voščeno prevleko. Znana je po svoji izjemni odpornosti in dolgem skladiščenju. Če odpadle plodove prekrije sneg, se včasih dobro obdržijo tudi do pomladi. V Besnici so nanjo tako ponosni, da je po njej poimenovan večdnevni festival narodnozabavne glasbe, ki se ga udeležijo številni domači in slovenski ansambli.



Znana je po sočnosti in močni kislini, zato najbolj tekne predelana v osvežen jabolčni sok.



Gostilna Krištof

*Hrana mora
biti šmek*



Gostilna, kjer se dobro počutijo tako svetovljanski gurmani kot ljubitelji tradicionalne hrane. Pred dvema desetletjema sta podeželsko gostilno z večstoletno tradicijo od staršev prevzela brata Krištof in Tomaž Bolka. Prvi ji je poleg imena prinesel svetovne trende, drugi je vnesel veliko mero kreativnosti. Jin in jang je dopolnil še chef Uroš Gorjanc in trio se je izstrelil v Michelinov vodnik. Gostilna Krištof je prejela Michelinov krožnik in priznanje za trajnost, ki je bilo kot novost prvič podeljeno v Sloveniji samo šestim restavracijam. Vse to je potrditev, da se pristna domačnost in odličnost ne izključujeta. Pogovarjali smo se s Krištofom Bolko.

Kako uspete ohranjati pristen značaj podeželske gostilne in hkrati slediti svetovnim trendom pri pripravi vrhunskih jedi?

Ko sva z bratom prevzela družinsko gostilno, sva želela narediti nekaj drugačnega. Gostinskega prostora nismo v dvajsetih letih skoraj nič spremenili, smo pa veliko vložili v kuhinjo in neprestano se izobražujemo. V toplem ambientu ustvarjamo sodobno doživetje in taka je tudi naša hrana – tradicionalna, a pripravljena na trendovski način. Pri nas so dobrodošli vsi: domačini, turisti, poslovneži, ljubitelji domače hrane in oboževalci vrhunske kuhinarike. Smo med najboljšimi, a nismo gosposki. Raje kot na ekstravagantno postavitvev na krožniku se osredotočimo na okus jedi. Hrana mora biti »schmeckt«, preprosto dobra. Že od začetka ponujamo tradicionalno obaro z žganci po receptu stare mame, ki je še vedno velika uspešnica. Nedavno smo z njo postregli finskemu in slovenskemu predsedniku, ko sta prišla na obisk.

Znani ste kot prva gostilna, ki se je stodontotno zavezala uporabi ekološko pridelanih živil. Kako se vaš sonaraven odnos odraža v vaši ponudbi?

Imamo sezonski jedilnik, ki smo ga do nedavnega menjali ob vsakem letnem času, zdaj pa smo ga začeli menjati kar na vsake 3–4 tedne, saj veliko živil v naravi uspeva največ en mesec. Ekološko pridelana živila, ki jih odkupujemo od lokalnih in slovenskih kmetov, želimo čim bolj sveža dostaviti na krožnik, hkrati pa želimo ponuditi čim bolj raznoliko sezonsko hrano. Že ko sva z bratom gostilno prevzela, sva začutila, da so sezonskost, lokalnost in ekološkost edina prava pot. Pred 15 leti smo dobili prvi certifikat za ekološko ponudbo in lahko rečem, da smo bili takrat pred svojim časom. Danes je to trend ne le na podeželju, ampak tudi v urbanih središčih. Prav tako smo bili ena prvih restavracij v Sloveniji, ki se je začela usmerjati tudi v vegetarijansko in vegansko hrano.

Že od nekdaj povezujete lokalne ponudnike in skrbite, da sta lokalna mreža in izmenjava živil močni. Kako vam uspeva?

Vsakih 14 dni pri nas v sodelovanju s Centrom za povezovanje in medgeneracijsko sodelovanje Stonoga gostimo samooskrbno tržnico, kjer se predstavijo lokalni in slovenski ponudniki. Princip tržnice je ravno obraten kot običajno: organizator vnaprej pobere naročila od kupcev, kmetje pa prinesejo ravno dovolj živil, tako da praktično ni zavržene hrane. Kupci lahko živila kupijo neposredno od kmeta in brez provizije. Pred kratkim smo v naši vasi Predoslje registrirali tudi znamko »Predoslje 100% lokalno«, ki povezuje pet ponudnikov. Pomembno je, da si lokalna skupnost pomaga. Več se dogaja, več je zanimivosti in druge ponudbe, več imamo vsi od tega in skupnost je močnejša.



Pri nas uporabljamo kranjsko klobaso lokalnega pridelovalca, ki je vseslovenski prvak. Pripravljamo jo na različne sodobne načine, v rižoti, mini hamburgerju ali pa po posodobljenem receptu s tradicionalnimi kranjskimi štruklji.



Postrvji file s šparglji, štrukljem in čemaževo kremo

recept Gostilne Krištof



Sestavine

za 4 osebe

file postrvi
2 krompirja
čemaž
200 g jurčkov
šparglji
vlečeno testo
100 g pasirane skute
1 jajce
maslo
sladka smetana

začimbe:
sol, poper, drobnjak, timijan



 **Gostilna Krištof**
Predoslje 22
4000 Kranj

www.gostilnakristof.si
04 234 10 30
odprto vsak dan razen nedelje:
12:00–22:00



Krema iz čemaža in krompirja

Skuhamo dva olupljena, srednje velika krompirja. Posebej blanširamo čemaž in ga na kratko ohladimo v ledeni vodi, odcedimo in s paličnim mešalnikom zmešamo v pire. Kuhan krompir pretlačimo, dodamo malo masla, sladke smetane, soli, popra in žlico čemaža. Krema, ki smo jo dobili, damo v slaščičarsko vrečko.



Sirovi štruklji

Pripravimo vlečeno testo. Za nadev uporabimo pasirano skuto (100g), dodamo ji 1 jajce, prepražene jurčke ter drobnjak in timijan. Del nadeva namažemo na vlečeno testo, zavijemo v namaščeno alu-folijo in tako pripravljen zavitek skuhamo v slanem kropu (30 minut).



Šparglji

Olupimo in odstranimo olesenele dele. Na hitro (3 minute) jih blanširamo v vreli vodi, odcedimo in jih takoj postavimo v ponev z maslom. Špargljem v ponvi dodamo male jurčke, ki smo jih prej narezali na lističe.



Postrv

Segrejemo ponev in dodamo žlico olivnega olja. V segreto ponev položimo file postrvi s kožo navzdol, solimo, popramo, pečemo 3 minute in nato ribo obrnemo ter jo pečemo na drugi strani še 2 minuti.



Serviranje

Na krožnik v obliki spirale nabrizgamo kremo iz krompirja in čemaža, nato na krožnik postavimo lep kos jurčkovega štruklja ter popečen file postrvi. Jed okrasimo z zelenimi šparglji in popečenimi jurčki.

Kmetija Pr' Končovc

Že osma
generacija



Na sončnem bregu pod Sv. Joštom, pohodniški točki vseh Kranjčanov, vas gostoljubno sprejmejo na Kmetiji Pr' Končovc. V nekaj sto let stari domačiji toplino in okus tradicije neguje že osma generacija Kristanovih, ki prekipeva od mladostne energije in vedno novih idej. Njihovo govedo uživa na pašnikih z razgledom na 650 metrih višine, med stoletnimi sadnimi drevesi, ki so izvir jabolčnega soka ali hruškovega žganja. Kristanovi so znani po jedeh iz svoje odlične ekološke govedine, ki jih dopolnjujejo z dobrotami s hišnega vrta, iz okoliških kmetij in z drugih lokalnih kmetij. Da je pot živil do krožnikov zares kratka, se lahko prepričate že na vhodu, kjer vas pričaka seznam porekla vseh sestavin, ki jih boste okusili v njihovih lastnih jedeh. Pogovarjali smo se z Alešem Kristanom.

Vaša kmetija privablja tako lačne pohodnike in radovedne turiste kot družine in podjetja. S čim jih prepričate, da se pri vas počutijo kot doma? Znani smo po tradicionalnih jedeh, ki jih pripravljava z mamo Fani po starih družinskih receptih. Priljubljene so jedi iz naše ekološke govedine in divjačinske jedi, na katere je prisegal oče Stanko, ki je bil strasten lovec. Velik del hrane, ki jo postrežemo, pridelamo sami. Izdelujemo svoje vložnine, marmelade, čaje in različne suhomesnate izdelke. Žena Katarina skrbi za čebele, ki nosijo nektar za med in oprahujejo sadna drevesa v našem sadovnjaku.

Sadje in med sta prav tako nepogrešljivi sestavini kuhinje. Kako ju uporabljate?

Hruške vam pripravimo v omaki ob dušenem jelenu, z medom pa za žlahtnejši okus med peko premažemo divjega pujsa. Svoje sadje predelujemo vokusne sokove in v žganje tepkovec iz avtohtone hruške tepke.

Čeprav ste mlad prevzemnik kmetije, poln novih idej, pa pri vas najboljše stvari že stoletja ostajajo enake. Kaj še danes pripravljate enako kot nekoč že vaši predniki?

Domač kruh še vedno pečemo v krušni peči, kot že od nekdaj. Tudi moko še vedno kupujemo pri istem mlinarju kot naši predniki, v Novakovem mlinu v Prebačevem pri Kranju, kjer moko melje že četrta generacija mlinarjev.

Katere tradicionalne jedi Kranja in okolice najraje pripravljate?

Jedi iz žit so prepoznaven znak tradicionalne kranjske kuhinje. Iz Stražišča pri Kranju smo prinesli star recept za okisan ješprenj, ki je odlična hladna predjed. Kot eden redkih gostincev vam postrežemo tudi s tradicionalno jedjo medlo, prilogo iz kuhane prosene kaše z ajdovo moko, ki se izvrstno poda k mesu.

Jelen s hruško

recept



Sestavine

za 4 osebe

800 g jelena (stegno, križ)
100 g slanine
1 korenje
1 manjši por
1 peteršiljeva korenina
1 čebula
50 g maščobe za peko
50 g sladkorja
50 g masla
2 manjši hruški
2 dcl rdečega vina

začimbe: sol, poper, timijan,
šetraj, lovorjev list

Priprava mesa

Vzamemo meso jelena (stegno ali križ), ga opečemo na vroči maščobi, začinimo s soljo, poprom, timijanom in šetrajem, nato dodamo na koščke narezano slanino, čebulo, česen, korenje, por, peteršiljevo korenino in zalijemo z rdečim vinom ter dodamo lovorjev list. Dušimo do mehkega.

Omaka

Karameliziramo sladkor, dodamo prepolovljene in izkoščičene hruške ter zalijemo z rdečim vinom. Dodamo maslo, sol in nekaj omake, v kateri se je dušil jelen.



Kmetija Pr' Končovc

Javornik 10
4000 Kranj

www.koncovc.si
Aleš Kristan
04 231 03 36

Dom na Joštu

*To ni običajna
planinska kočča*



Dom na Joštu stoji na hišnem hribu Kranja, kamor vsak dan po zaključnem delovniku romajo Kranjčani, da uživajo v panoramskih razgledih od najvišjih slovenskih vrhov do Ljubljanske kotline. Tako stalni kot novi obiskovalci kuharskemu mojstru Matjažu Sedeju v večini zaupajo, da jim pripravi nekaj po trenutnem navdihu. Take jedi so najboljše, pravi. Kuhar, ki se je izobraževal v Franciji, rad v koččo pripelje tudi prestižne slovenske chefe in skupaj ustvarjajo svetovne jedi. Slovenske tradicionalne jedi predrugači po svojem okusu. V planinski kočči presenetijo izbrana oprema, svetleča disko krogla in največja slovenska knjigobežnica. Zajetna zbirka okrog 250 knjig se stalno spreminja, ko gostje odnašajo in prinašajo nove knjige ali pa v tem posebnem ambientu kakšno tudi preberejo.

Po čem se Dom na Joštu razlikuje od drugih planinskih koč?

Poleg kakovostne ponudbe jedi občasno prirejamo kulinarčne in glasbene dogodke. Nekajkrat letno povabim kakšnega izmed prepoznavnih slovenskih chefov in skupaj kuhava jedi izbrane svetovne kuhinje. Dogodka sploh ne oglašujemo, le pred koččo postavimo tablo, pa je prej kot v enem dnevu razprodan.

Pri vas nimate jedilnega lista. V redni ponudbi imate le nekaj jedi, ostalo pa ustvarjate sproti po navdihu. Kakšna je ponudba jedi v kočči?

Pri nas pripravljamo jedi sezonsko. Vsak letni čas menjamo ponudbo glede na to, kar je trenutno na voljo v naravi in pri lokalnih kmetih. V redni ponudbi imamo tradicionalne jedi na žlico, ki pa jih pripravljamo po svoje.

Kateri izmed tradicionalnih jedi ste dodali največ osebne kreativnosti?

To bo slovenska tradicionalna jed jota, ki ji z razlogom rečemo »jota po naš«. Nekateri pravijo, da je najbolj tradicionalna jota narejena iz repe, drugi, da je iz zelja. Da se pri nas ne bi kregali, dajemo vanjo kar oboje. Poleg tega padejo v lonec tudi čičerika, koleraba in druge netipične sestavine. Popetri jo seveda tudi prava kranjska klobasa.

Kaj imajo gostje pri vas najraje?

Zelo znani smo po svinjskih rebrih, ki jih posebej za nas mesar štiri ure dimi v bukovih drvih, jaz pa jih nato vso noč pečem na nizki temperaturi, da se potem kar topijo v ustih. Med številnimi žganji lokalnih ponudnikov po grlu najraje stečejo medica, viljamovka in češpljevec, ki ga izdelujemo tudi sami.

Jota po naše s kranjsko klobaso

recept



Sestavine

za 4 osebe

1 kozarec kisle repe
1 kozarec kislega zelja
1 pločevinka fižola
1 pločevinka čičerike
2 čebuli
2 stroka česna
500 g suhega vratu
50 g zaseke
300 ml pelatov
1 korenje
1 zelena
1 koleraba

začimbe: sol, poper, majaron, lovor,
rdeča paprika, jušna osnova



Jota

Narežemo čebulo, seseklamo česen, na kocke razrežemo gomoljno zelenjavo in suh svinjski vrat. 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 zmišamo 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.



Dom na Joštu

Sveti Jošt nad Kranjem 2,
4000 Kranj

www.domnajostu.si

04 201 21 28

odprto vsak dan: 8:00–20:00

Zeleno s podeželja v mestu

Prestolnica Gorenjske že navsezgodaj zjutraj diši po sveže pečenem kruhu. Za zajtrk ni boljšega kot mleko s sosednje kmetije. Energijo nam daje zelenjava z domačega vrta, moč pa najboljša kranjska klobasa, ki se pogosto znajde na krožniku. Lokalni pridelovalci oskrbujejo mestno tržnico in butične trgovinice sredi Kranja, zato na jedilniku nikoli ne manjka svežih sestavin.



V Kranju so doma sveže sestavine in alpski okusi

Le nekaj korakov iz mesta nas pozdravijo prve kmetije. Rodovitno Kranjsko-Sorško polje domačine že od nekdaj oskrbuje z zdravimi pridelki. Kmetije v okolici Kranja pridelajo vse, kar si zaželite na svojem krožniku. Mleko predelujejo v okusne jogurte, sire, maslo in skuto. Iz lokalnega, tudi ekološkega mesa ustvarjajo klobase in dišeče suhe mesnine. Gorenjska žita so najboljša v ročno izdelanih testeninah in pekovskih izdelkih.

Kratke dobavne verige

Lokalne sestavine niso le okusnejše, so tudi bolj zdrave in družbeno odgovorne. Kratka dobavna veriga ima pozitivne učinke na okolje. Transportnih poti skoraj ni, vsi v verigi pa dobijo pravično plačilo za svoje delo. Hrana ne prepotuje kilometrov, da bi dosegla naše košarice ali krožnike. Takšni izdelki so obrani v času zorenja, zato so najbolj sveži ter polni zdravja.

Butična kmetija Odems, kjer diši po senu

Na družinski kmetiji v Predosljah Gregor in Darija Ovsenik pišeta uspešno zgodbo kmetije Odems. Začela se je s preprosto željo, da bi kot družina uživali kakovostne pridelke. Odločitev je bila več kot prava, saj se danes na dvorišču kmetije Odems kar vrstijo zadovoljni kupci, ki se vedno znova vračajo. Seneno mleko je ime kmetije poneslo po vsej Sloveniji.

Tržnica na dvorišču, kjer je dobrodošel vsak s kanglico in košarico ali brez

Dvorišče kmetije Odems se vsak dan spremeni v malo tržnico, kjer lahko dobite vse od senenega mleka do jogurtov, skute, mladega sira, namazov in drugih odličnih mlečnih izdelkov. Poleg tega ponujajo še nešteto drugih slastnih domačih pridelkov. Gregor Ovsenik, ki je direktorski stolček zamenjal za delo v hlevu, uspeh pripisuje predvsem osebnemu stiku in prijaznim odnosom s kupci.



Kmetija Odems

Predoslje 41
4000 Kranj

Gregor Ovsenik
040 580 314



Mestna tržnica v Kranju je za vse tiste, ki iščete okuse zelenega podeželja v mestu. Lokalni ponudniki vsak teden nudijo nešteto svežih sestavin z vrtov, polj in pašnikov.

Trgovina Krajček z lokalnimi dobrotami do vrha napolni vašo košarico. Poslanstvo 'tržnice v malem' je spodbujanje k uživanju lokalne in ekološko pridelane hrane. Police se šibijo od svežega sadja in zelenjave, marmelad in namazov, zdravega peciva, mlečnih in drugih izdelkov.

Eko Škrničl vas ob obisku popelje v svet dobrega počutja. Tukaj priskrbijo sestavine za uravnoteženo prehrano, od tistih iz lokalnega okolja do superhrane, pridelane v duhu etične odgovornosti do narave in človeka.

Delikatosa Figa je kot ustvarjena za vse kulinarčne navdušence in gurmane. Tam vas čaka posebna izbira vin, mesnin in najboljših sirov v mestu ter vedno več lokalnih dobrot.

Center STONOGA, zavod za povezovanje in medgeneracijsko sodelovanje, skrbi za mnogo trajnostnih aktivnosti. Skupaj z **Gostilno Krištof** se zavzemajo za kratke dobavne verige in ponudbo lokalnih pridelkov. V **Hiši za samooskrbo Shramba** tako lahko vsak teden naročite in prevzamete zabojčke z ekološkimi in lokalno pridelanimi izdelki z vrtov in polj okoliških pridelovalcev.

Nakup na kmetiji je doživetje s pozdravom družine domačih živali

Ob prihodu na kmetijo Gregor kupce povabi, da pokukajo v hlev in pozdravijo živali. Tako vidijo, od kod prihajajo mleko in mlečni izdelki. Z užitkom vsakemu razloži, kako deluje kmetija, in med ogledom zaupa tudi kakšen poseben recept za pripravo jedi.

Seneno mleko, nova zvezda kmetije, Kranja in Slovenije

Surovo seneno mleko dajejo krave molznice, ki jih krmijo zgolj s svežo travo, senom in raznimi žiti, kot so koruza, pšenica in ječmen. Tako mleko, predelano brez pasterizacije, ima ugodnejše razmerje med omega-3- in omega-6-maščobnimi kisljinami, več vitaminov in drugih za naš organizem ugodnih snovi. Na kmetiji vas bo zato vedno pozdravil prijeten vonj po senu.



Posestvo Brdo

Zelena Slovenija
v malem



Le nekaj minut od mestnega vrveža je renesančni grad Brdo. Posestvo s 500-letno zgodovino slovi kot eno najpomembnejših protokolarnih območij v Sloveniji. Skupaj z najprepoznavnejšimi slovenskimi simboli – belimi lipicanci, lesenimi kozolci in poslikanimi panjskimi končnicami na čebelnjakih – posestvo skriva Slovenijo v malem.

Zelena ali bela pravljica sredi gozda, potokov in travnikov

Naravni park v velikosti 500 hektarjev vrvi od svežine in življenja. Zaradi redkih živalskih vrst in naravnega bogastva z občutljivimi habitati je del zaščitene mreže evropskih območij Natura 2000. Na posestvu vas pozdravijo beli lipicanci. Zgodovina posestva je že od nekdaj tesno povezana s konji. Jadranko in Lipico, prvi dve kobilici, je nekdanji jugoslovanski predsednik Josip Broz Tito na posestvo pripeljal pred štirimi desetletji. Mitični beli konji, ki prihajajo iz Lipice pri Sežani na Krasu, so ena najplemenitejših pasem konjev. Na Brdu domuje kar 12 lipicancev. Vožnja s kočijo skozi gozd, mimo potokov in ribnikov, skozi cvetoče travnike je nekaj posebnega. Če Brdo obiščete pozimi, se lahko znajdete v beli pravljici na saneh, ki jih po zasneženi pokrajini vlečejo lipicanci.



Izvir vode za mesto Kranj in vir življenja za živali

Potok Vršek, ki izvira na posestvu in napaja park, daje zavetje številnim vodnim živalim. Obenem je osrednja vodna žila, ki napaja Kranj. S pitno vodo vodohran Zeleni hrib oskrbuje kar tretjino prebivalcev gorenjske prestolnice. Izjemno čistost vode nakazuje dejstvo, da v potoku še vedno prebiva zaščiten rak koščak, ki je poleg polžev, školjk in kačjih pastirjev tu našel svoj zeleni dom.

Piknik košarica

Park Brdo

Poletni pikniki v Parku Brdo so posebno doživetje. Okusite dobrote iz brdske košarice, polne slastnih jedi, ki jih pripravljajo kulinarični mojstri posestva Brdo. Ob zvoku potoka, opazovanju plesa ptic na nebu in topotu lipancev v daljavi se boste popolnoma sprostili in naužili dobrot. Kmetija Pustotnik, Mlekarstvo Podjed, Kmetija Odems ter drugi lokalni in slovenski pridelovalci skrbijo, da je košarica vedno polna odličnih sestavin. Jedi s postrvjo, hišna divjačina, sveže stisnjeno oljčno olje in domača figova marmelada na žemljici ... Težko se bo odločiti za najljubši posladek. Zaradi svežih lokalnih sestavin so jedi vedno polne okusa.



Piknik dan kot iz sanj

Ko polni košari dobrot dodate še piknik odejo in električni avtomobil za iskanje popolnega kotička, se zgodi dan kot iz sanj.



jérbas



-a m (é) *okrogla košara z ravnim dnom in navadno z majhnima ročajema*: dati jérbas na glavo; plesti jérbase; nesti koscem zajtrk v jérbasu; jérbas čěšenj

365-dnevno kulinarično potovanje

Pomlad in poletje

Ko so travniki najbolj zeleni, narava postane jedilnica na prostem. Danes radi pogrnemo odejo in si privoščimo piknik, včasih pa so pod drevesom malicali le med delom. Poleti na kmetiji nihče ni počival, delo je bilo veselo, če so si lahko obetali polnih kašč čez zimo. Ko se veliko dela, se tudi dobro jé in pridni kosci so vedno nestrpno čakali obilno malico, ki jo je v jérbasu na glavi prinesla gospodinja.



Pikniki v Kranju so vedno posebno doživetje.

april april april **maj** maj maj maj **junij** junij j



Mavška tržnica

vsak četrty petek v mesecu – celo leto, Mavčiče

Stražiška tržnica

vsak drugi petek v mesecu – celo leto, Stražišče pri Kranju



Hrušova voda

Poleti najboljše osveži kozarec hrušove vode.

Sveže pripravljena iz suhih tepk, avtohtone sorte hrušk, je bila nekoč nepogrešljiva pijača ob delu. Pripravimo jo tako, da suhe krhlje tepke zakuhamo v vodo in jo nato ohladimo. Suhe tepke vodi dodajo prijeten sladek okus.



Dnevi domačih dobrot v Parku Brdo

Park Brdo odpre svoja vrata in povabi na obisk največje gorenjske tržnice. Na dogodku Dnevi domačih dobrot lahko obiskovalci uživajo ob okušanju brdskih kulinarčnih specialitet lokalnih pridelovalcev. Spretnosti urijo na organiziranih, trajnostno naravnanih delavnicah. Organizatorji, skupaj z Mestno občino Kranj in Zavodom Stonoga, dogodek pripravljajo z namenom ozaveščanja o pomenu lokalne samooskrbe.



Mavška tržnica

Prebivalci kranjske okolice so vse leto preskrbljeni z lokalno pridelano hrano. Mavška tržnica, kjer se predstavljajo lokalni in ekološki pridelovalci, obiskovalcem ponuja nešteto mlečnih in mesnih izdelkov ter drugih pridelkov. Kmetije s polno zalogo ekoloških pridelkov poskrbijo za zdravo ponudbo in dober izbor na tržnici. Organizator dogodka, ki se vsak mesec odvija v Zadržnem domu v Mavčičah, je Društvo Sorško polje v sodelovanju s Krajevno skupnostjo Mavčiče.

Kranfest

julij/avgust, različna prizorišča v Kranju



ij junij **julij** julij julij julij julij **avgust** avgust avgust avgust **september** september september

Prešerno poletje

junij–september, različna prizorišča v Kranju



Dnevi domačih dobrot

september, Park Brdo

Kranska kuhna

maj–september, staro mestno jedro Kranja



-in ž mn. *pripravljanje zaklanega prašiča za hrano:*
imeti vse potrebno za koline;
čas kolin; pri tej hiši so koline;
hoditi, povabiti na koline



kolíne

365-dnevno kulinarično potovanje

Jesen in zima

Danes domačini par kranjskih klobas najraje kupijo pri bližnjem kmetu ali v lokalni trgovinici, nekoč pa so vse lepe in slastne visele kar doma na stojalu. Zima je naznanila praznik kolin, ki se ga je veselila vsa vas. Krvavice so najbolj teknile hrustljivo pečene z dodatkom zelja, po ravno prav mastni goveji juhi. Vonj po še topli ocvirkovki je mamil otroke, odrasli pa so se raje mastili z godlo in maželjni. Mast in dimljeno zaseko so shranili v deže, klobase in salame pa obesili na podstrešju, kjer so dišale vse do poletja.

Kostanov piknik

oktober, Zgornja Besnica pri Kranju

september **oktober** oktober oktober **november** november november **december** december d



Mavška tržnica

vsak četrti petek v mesecu – celo leto, Mavčiče

Stražiška tržnica

vsak drugi petek v mesecu – celo leto, Stražišče pri Kranju



Vinska pot

november, Rovi pod starim Kranjem



Z vrtov v shrambe

Ko se poletje prevesi v jesen, so njive in vrtovi polni pridelkov. **Krompir, žito in meso so Gorenjci hranili v kašči.** Dobro napolnjena je pomenila, da bodo zimo lažje preživel. Danes se Kranjčani po ozimnico najraje odpravijo kar do bližnje kmetije. Police v shrambah se pozimi šibijo pod kozarci vložene zelenjave, ki tekne namesto solate. Kislo zelje in repa sta bila včasih glavna aduta kranjske kuhinje in sta pravi vitaminski bombi. Kisanje in vlaganje zelenjave ali sadja doma je odličen način, da porabimo ves pridelek. Tako redkeje zavijemo v trgovino in si na krožniku kadarkoli pričaramo okus, ki privede dušo.



Jesenski pikniki ob ognju

Jesenski dnevi so kot nalašč za potep po naravi, ko se nam z vrha Šmarjetne gore ali Sv. Jošta odpre pogled na Kranj in okoliške gozdove, obarvane v paleto toplih barv. Ko zaplešemo po listju, se izkaže, da je naravna shramba velika. Oktobra se ne pozabite ustaviti na gozdni jasi v Zgornji Besnici pri Kranju, kjer si na tradicionalnem Kostanovem pikniku lahko privoščite svežega z žerjavice, ki vam bo umazal prste, kot se šika jeseni. Razveselili vas bodo tudi domači pridelovalci s svojimi dobrotami.



Stražiška tržnica

Stražiška tržnica se tradicionalno odvija vsak drugi petek v mesecu v Stražišču pri Kranju. Na lokalni ekološki in običajni tržnici, ki jo organizira Društvo Sorško polje z drugimi soorganizatorji, ne manjka slastnih lokalnih dobrot. Obiskovalci izbirajo med bogato ponudbo ekološke in lokalne hrane, sadja in zelenjave, mlečnih, mlevskih in pekovskih izdelkov, suhih mesnin ter drugih izdelkov. V poletnih mesecih tržnico spremlja Festival piva, kjer se predstavljajo mali lokalni in drugi slovenski butični pivovarji.

...r december **januar** januar **februar** februar **marec** marec



Prešerni december

december, različna prizorišča v Kranju



Goveja juha

Nič ne ogreje bolj kot goveja juha, ki gre od želodca naravnost v srce.

Kranjčani priporočajo

1 Kmetija Pr' Krt

Marko Mohorič
Podrovnik 37, 4201 Zgornja Besnica
041 262 342 (Marko)
031 666 974 (Renata)
marko_mohoric@t-2.net



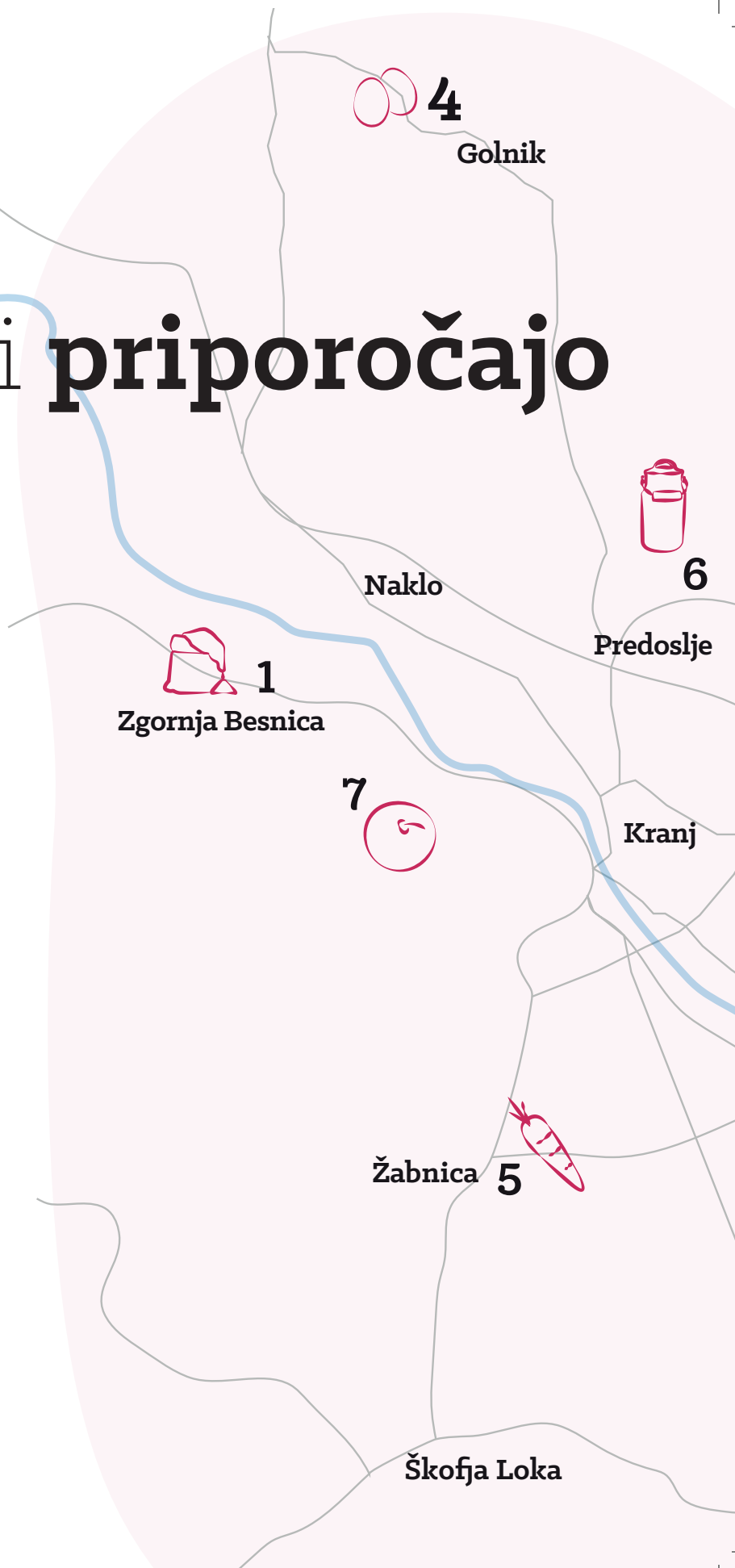
Pr' Krt v Podrovniku so znani po hišni moki, ki jo iz lastnih žit meljejo v svojem mlinu. Pri njih lahko po 15. uri prevzamete pšenično, rženo, pirino in ajdovo moko, ajdovo in proseno kašo ter ovsene kosmiče. Iz moke izdelujejo tudi makarone.

2 Aljaž Dolhar

Aljaž Dolhar
Predoslje 139, 4000 Kranj
040 849 803 (Aljaž)
040 851 827 (Slavko)
aljaz.dolhar@gmail.com



Jeseni si na plantaži goji jagod v Predosljah naberite svojo merico vitaminov za zimo, spomladi pa se posladkajte s haskap plodovi sibirske borovnice. Na nasadu si s pridelki z ekološkim certifikatom postrežete sami, ob predhodnem naročilu pa jih naberejo za vas.



3 Kmetija Štirn

Dragica Štirn
Suha pri Predosljah 56, 4000 Kranj
041 790 303
kmetija.stirn@gmail.com
www.kmetija-stirn.si



6 Kmetija Odems

Gregor Ovsenik
Predoslje 41, 4000 Kranj
040 580 314
kmetija.odems@gmail.com



Na Kmetiji Štirn se ukvarjajo s pridelavo in predelavo zdravih zelišč, iz katerih nastajajo sirupi in osvežilne limonade z okusom ingverja, kurkume, timijana, mete, šipka in bezga. Pijače so izdelane iz naravnih sestavin po receptih njihovih babic.

Na Kmetijo Odems se domačini radi vračajo po seno mleko, skuto, jogurte, sire in druge mlečne izdelke. Prepoznavni so po svoji trajnostni filozofiji. Najraje vas pozdravijo kar na svojem dvorišču, tam pa dobite tudi domača jajca, krompir, ptujski česen in ročno izdelane testenine.

4 Jože Koprivnikar 7 Pr' Jurgovc

Jože Koprivnikar
Golnik 15, 4204 Golnik
041 337 678
koprivnikar.joze@siol.net



Franci Eržen
Zabukovje 2, 4201 Zgornja Besnica
041 223 797
franci.erzen5@gmail.com



Domačini vedo, kam se odpraviti, ko v shrambi zmanjka jajc, rezancev ali makaronov. Pri Koprivnikarjevih na Golniku kakovostne testenine iz domačih jajc in 100 % durum moke kupujejo tudi javne ustanove. Pri njih dobite še mleko. Večje količine po dogovoru dostavijo.

Kmetija Pr' Jurgovc v Zabukovju je pravi naslov za ljubitelje sadja. Poleti jih obiščite doma ali na tržnici, da prevzamete sočne, pravkar obrane češnje, jeseni pa zabojček sliv in jabolk, med drugimi lokalno voščenko in topaz.

5 Blaž Šifrer

Blaž Šifrer
Žabnica 38, 4209 Žabnica
041 278 489
blaz.sifrer@gmail.com



Na kmetiji poskrbijo, da do njihovih pridelkov zlahka pridejo vsi. Krompir, solato, korenje, rdečo peso, čebulo in zelje dostavijo na vaš naslov ali pa zelenjavo prevzamete pri njih. S svežimi vrtninami in poljščinami oskrbujejo tudi javne ustanove.

8 Mesarija Hribar

Marko Dolenc
Predoslje 78, 4000 Kranj
041 608 763
mesarijahribar.predoslje@gmail.com



Ljubitelji mesnin z veseljem obiščejo Hribarjevo prodajalno v Predosljah, kjer ponujajo slasten nabor izdelkov. Še zlasti so znani po Hribarjevi klobasi, pri njih pa dobite tudi kranjsko, saj so eni izmed 11 certificiranih proizvajalcev kranjske klobase v Sloveniji.

