



TURISTIČNA ZVEZA

SLOVENIJE

OŠ Marije Vere

Kamnik

KAMNIŠKE KULGRAJSKE DOGODIVŠČINE
(kulinarični pohod na Stari grad nad Kamnikom)

Avtorji:

Tia Burja, Katja Bernik, Alen Joldić 9. a,

Larisa Vrečar, Julija Maver, Tian Rosec 9. b

Jakob Lah, Jakob Kruhar 8. a

Blaž Tonin 8.c

Mentorica: mag. Polona Mežnar

Kamnik, januar 2021

Vsebina

Uvod.....	3
Program	4
I. Zbor pri zdravstvenem domu	4
Pohod z vmesnimi postajami	5
1. postaja	5
2. postaja	6
KULGRAJSKE DELAVNICE	7
Razstavljene jedi.....	8
Kulinarična delavnica Ajdovi žganci s kislim zeljem in ocvirki	10
Kulinarična delavnica Kamniške testenine s trničem	11
Predvideni stroški in cena	12
Promocija dogodka.....	12
Zaključek	13
Viri.....	14
Predstavitev na stojnici.....	14

Uvod

Ali radi hodite v hribe in ste kulinarični navdušenec? Potem je to dogodek za vas. Stari grad nad Kamnikom je prijeten hrib za hojo ali pa tudi tek, primeren za rekreativne pohodnike vseh starosti. Leži v občini Kamnik, ki je seveda širom Slovenije znana po planoti Velika planina. Stari grad pa je priljubljena izletniška točka za domačine, ki ga obiskujejo dnevno saj je pot do gradu zelo zanimiva in ne zahteva veliko časa. Pot na Stari grad je kar strma in požene srce vsakega obiskovalca. Pogledi z najvišje točke v doline na vse strani pa prav tako blažilno delujejo na srce in dušo. Ker bi radi našo izletniško točko približali izletnikom iz drugih krajev Slovenije smo pripravili enodnevni turistični dogodek Kamniške kulgrajske dogodivščine. To je kulinarični pohod na Stari grad nad Kamnikom, na katerem boste udeleženci lahko spoznali nekaj kulinaričnih značilnosti Kamnika in se jih tudi naučili pripraviti.

Zato ne ovinkarimo in se kar lotimo dela.



Pogled na Stari grad nad Kamnikom



Ostaline obzidja

Program:

1. Zbor pri zdravstvenem domu dr. Julija Poljca Kamnik
2. Hoja do gradu z vmesnimi postajami
3. Priprava tradicionalnih kamniških jedi

I. Zbor pri zdravstvenem domu

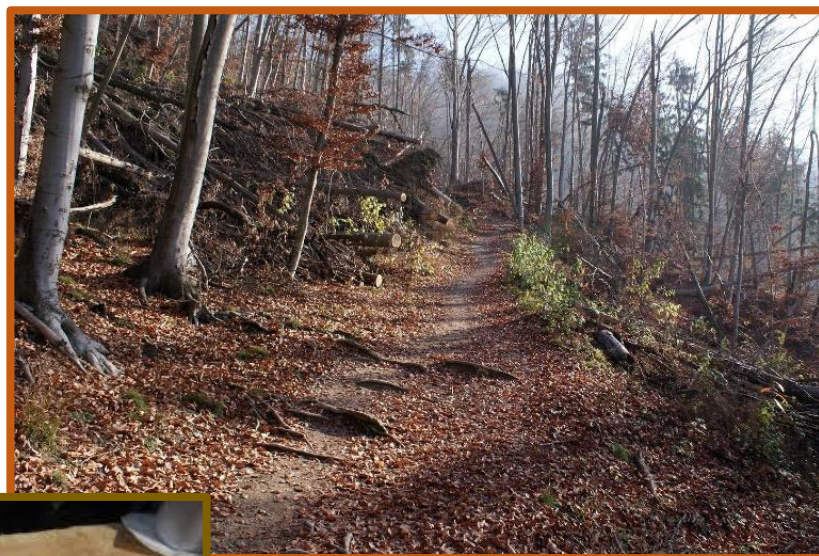


Udeleženci našega turističnega dogodka se boste zbrali *na parkirišču* pri zdravstvenem domu dr. Julija Polca v Kamniku. Na stojnici vas bo sprejela ekipa organizatorjev in vas razdelila v manjše skupine. Vsaka skupina bo imela svojega vodiča. Na stojnici boste poravnali stroške dogodka ter prevzeli zloženko, v kateri bodo zapisane vse informacije o dogodku. Čas poti (45min-1h) in opis dogodkov na vmesnih postajah na poti. Trasa dogodka bo odprta od 11.30 in do 17.00. Dogodek je programiran tako, da ga lahko izvedemo med vikendom ali med tednom. V primeru, da bi se dogodka udeležili učenci ali dijaki v okviru dneva dejavnosti, vam lahko časovni okvir dogodka prilagodimo.

Pohod z vmesnimi postajami

Po ogledu zloženke se boste udeleženci pod vodstvom vodiča odpravili na pot. Po približno 15 minut hoje boste že naleteli na prvo kulinarično postajo, kjer se boste lahko okrepčali z domačim kislim mlekom in ajdovimi žganci. *Na voljo vam bo tudi voda.*

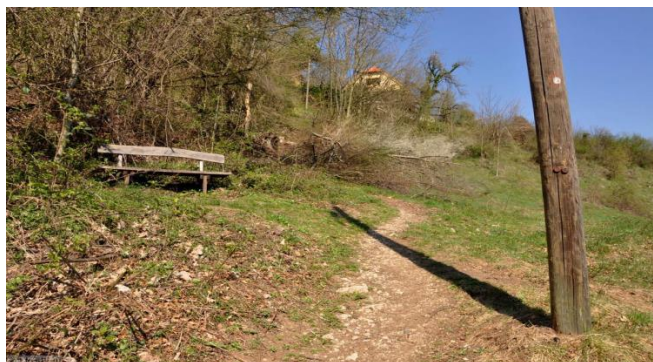
1. postaja



Ajdovi žganci in kislo mleko

Po okušanju žgancev in kislega mleka se boste odpravili naprej in po približno dvajsetih minutah hoje, ko boste že videli jaso ter Stari grad, vas bo ustavil planšar ter vam na zabaven način povedal vse o sestavinah teh jedi ter vas še malo podučil o zgodovini Velike planine ter Kamnika na sploh.

2. postaja



Zgodovina Velike planine in Kamnika

Stari grad, v srednjem veku imenovan Zgornji grad, stoji na strmi Krniški gori (585 m) nad mestom. Omenja se že v 12. stol., ko pa so ga v 16. stol. opustili je pričel propadati in je danes v ruševinah. V začetku 12 stol. je bil Kamnik Andeška posest. Grofje Andeški so imeli v Kamniku dva gradova, Mali grad in Stari grad. Po vsej verjetnosti so Stari grad postavili že v 12. stol. Tako se uvršča med najstarejše gradove na Gorenjskem. Postavljen je bil visoko nad mestom in dobro utrjen z obrambnim zidom. Lega gradu je njegovim lastnikom omogočala, da so nadzorovali prometne poti v Kamniku. Dandanes je grad slabo ohranjen in porušen zaradi potresa in požarov v preteklosti.



KULGRAJSKE DELAVNICE

Ko bodo udeleženci prispeli na grad, jih bo na grajskem dvorišču pričakala odprta kuhinja z že pripravljenimi jedmi. Razstavljene bodo tradicionalne kamniške jed; ajdovi žganci in kislo zelje, klobasa kajžarica, tunjiška fila, kloštrska kremšnita ter kamniške testenine s trničem.



Gostišče na Starem gradu in terasa

Razstavljene jedi:

 <p><i>Ajdovi žganci z ocvirki</i></p>	 <p><i>Klobasa kajžarica</i></p>
 <p><i>Tunjiška fila</i></p>	 <p><i>Kloštrska kremšnita</i></p>
 <p><i>Testenine s trničem</i></p>	 <p><i>Kombuča Be life</i></p>

Gostje se bodo za začetek malo pozabavali in poskušali ugotoviti imena razstavljenih jedi. Seveda bodo jedi lahko tudi poskusili. Za tiste bolj radovedne in za ljubitelje kuhanja pa bo organizirana kuharska delavnica, v kateri se bodo udeleženci naučili skuhati kamniške testenine s trničem. Spoznali bodo tudi pripravo ajdovih žgancev na enostaven način. V kuharsko delavnico bodo vključeni tudi otroci, ki bodo odraslim pomagali pri pripravi jedi. Pripravljene jedi bodo udeleženci delavnice lahko tudi pojedli in tako ocenili svoje izdelke.

Za osvežitev bo na voljo degustacija zdrave pijače Kombuča. Za domov pa bodo lahko odnesli kloštrsko kremšnito ali Kombučo.

Čas obiska grajske odprte kuhinje bo poljuben. Ko se bo obiskovalec naveličal, se bo po isti poti peš po hribu vrnil do parkirišča pri zdravstvenem domu oziroma do doma.

Kaj je kombuča ?

Kombuča je fermentirani čajni napitek, bogat s probiotiki, C in B vitamini in živimi encimi. Deluje kot probiotik in spodbuja pozitivno delovanje človeškega telesa.

Kaj je tuhinjska fila?

Tuhinjska fila velja za jed, ki so jo pripravljali samo ob največjih praznikih, zato jo marsikje še danes pripravljajo samo ob veliki noči. Osnovne sestavine so šunka oziroma prekajeno meso, bel kruh, jajca, čebula, smetana in začimbe. Tuhinjska dolina je slovela tudi po zelo okusnem kruhu iz polbele moke, pečenem v kmečki krušni peči. Danes je kruh kljub spremembam v postopkih pridelave ohranil svojo prepoznavnost. Včasih so porodnice v dar dobile koš prav tega belega kruha.

V okviru kulinarčne delavnice boste spoznali pripravo ajdovih žgancev s kislim zeljem in ocvirki ter pripravo kamniških testenin s trničem. Voditelji delavnice bodo z vami izvedli zabavne aktivnosti.

Kulinarična delavnica Ajdovi žganci s kislim zeljem in ocvirki

Jed je zelo preprosta. *Potrebujemo samo nekaj sestavin in sicer ajdovo moko, žličko soli ter večjo posodo vode. K žgancev super kombinacija je tudi kislo zelje zabeljeno z domači ocvirki.*

*Na tej delavnici boste obiskovalci tekmovali v igri **Okusi nagrado**. V tekmovanje bo vključeno spoznavanje sestavin, ki jih potrebujemo za žgance s kislim zeljem ter ocvirki. Tekmovalci boste okušali različne okuse in s tem aktivirali svoje brbončice.*

1. Igra je razdeljena na tri stopnje. Prva stopnja je ugotavljanje, kateri od žgancev so ajdovi žganci (s pomočjo okusa z zavezanimi očmi).

Opis: Poleg ajdovih bomo pripravili še dve vrsti drugih žgancev, *bele in koruzne žgance*. Če bo tekmovalec odgovoril pravilno, ga bo čakala naslednja stopnja. V primeru, da ne bo ugotovil, kateri žganci so narejeni iz ajdove moke, bo kljub temu za tolažilno nagrado prejel recept za pripravo ajdovih žgancev s kislim zeljem ter ocvirki.

2. Če bo tekmovalcu uspelo priti do druge stopnje, se bo pomeril v zaznavanju okusa kislega zelja.

Opis: Poleg zelja bomo pripravili še dve posodici z drugima podobnima sestavinama in z zaprtimi očmi bo treba s pomočjo okusa določiti, katero je kislo zelje. V primeru, da tekmovalec ne bo uspešen, bo za tolažilno nagrado prejel nekaj žgancev s kislim zeljem.

3. Na tretji stopnji pa bo tekmovalca čakalo zaznavanje jedi s pomočjo vonja. Ugotoviti bo treba, ali so na krožniku ocvirki ali kaj drugega.

Tisti, ki mu bo uspelo iti skozi vse tri stopnje, bo na koncu zmagovalec. Za nagrado pa bo prejel manjšo kuhalnico, ki je eden glavnih pripomočkov za pripravo žgancev. Prejel bo tudi listek z receptom in načinom priprave te jedi.

Kulinarična delavnica Kamniške testenine s trničem

Na začetku delavnice bomo udeležence motivirali s kratkimi vprašanji:

1. Kaj potrebujemo za pripravo testenin? (možnih je več odgovorov)

- a. Jajce
- b. Mleko
- c. Sol
- d. Moko
- e. Sladkor
- f. Olje

Ko odgovorijo pravilno, jih vprašamo:

2. Kaj je trnič?

- a. zelišče
- b. skuta
- c. meso

Nato jim predstavimo zgodbo o nastanku trniča.



Trnič je trda izsušena skuta oziroma trdi sir, ki so ga pastirji na Veliki planini včasih pripravljali in okrasili s pisavami in ga nato podarili puncam, ki so jim bile všeč. Če je dekle trnič sprejela, je fantu dovolila, da ji dvori še naprej in da mu vrača naklonjenost. Danes uporabljamo mladi trnič pri jedeh, ki nimajo tako izrazitega okusa, ker je tudi strnič bolj nežen. Z zorenjem trnič pridobiva na ostrini okusa. Podobno kot sir parmezan.

Predvideni stroški in cena

Na dogodek bomo sprejeli od 20 do 30 oseb.

Stroški:	Strošek
Organizacija dogodka	3 eur
Kulinarična delavnica	5 eur
Spominek	2 eur
Skupaj:	10 eur

Promocija dogodka

Dogodek bomo promovirali na socialnih omrežjih. V Kamniku, Domžalah in Komendi bomo izobesili plakate po oglasnih deskah pri trgovinah, da jih bo videlo čim več ljudi. Prav tako bomo plakat izobesili v turističnem centru v Kamniku. V kolikor nam bodo lokalne radijske postaje pripravljene brezplačno zavrteti naš reklamni oglas, bomo za promocijo izkoristili tudi to.

Reklamni oglas:

»Veselo v Kamnik na naš Stari grad, če hodiš in če kuhaš rad.

Vabimo vas na naš turistični dogodek v Kamniku. Pohod in kulinarika v enem dnevu.

Če ne veste, kaj je to trnič, pridite in ne odlašajte prav nič! »

Zaključek

Turistični dogodek KAMNIŠKE KULGRAJSKE DOGODIVŠČINE (kulinarični pohod na stari grad nad Kamnikom) je namenjen družinam in posameznikom, ki jih zanima rekreacija v kombinaciji s kulinariko. Dogodek je enodneven. Obiskovalci se udeležijo pohoda na Stari grad nad Kamnikom in kulinaričnih delavnic na grajskem dvorišču. Cena dogodka je 10 eur na osebo. V kulinarične delavnice so vključeni vsi, tako odrasli kot otroci, ki spoznajo in tudi sami izdelajo nekaj tradicionalnih kamniških jedi.

Viri:

Turistična naloga OŠ Marije Vere "Narava z nami" (2020)

OIP.ORrNDi40REekQ8ZSBQNGLgHaE6 (241×180) (bing.com)

Bing

OIP.YJZlqM8T8QC5k2An0KGeXgHaFk (214×180) (bing.com)

OIP.r6cu7wMfCXr_PNV_BiRU6wHaD8 (305×180) (bing.com)

https://www.kulinarika.net/recepti/mesne-jedi/nadev-iz-dezele-petra-klepca/15385/

https://www.google.com/search?q=kombu%C4%8Da&tbmcCegQIABAA&oq=

https://www.google.com/search?q=klo%C5%A1trska+krem%C5%A1nit&tbm=

https://www.kalcek.si/kombuca-in-njene-koristi/?qclid=Cj0KCQiA8dH-

https://www.google.com/search?q=testenine+&tbm=isch&ved=2ahUKEwiI3N3_99

https://www.google.com/search?q=trni%C4%8D&tbm=isch&ved=2ahUKEwiLqJ29-

https://www.google.com/search?q=kislo+mleko&tbm=isch&ved=

https://www.visitkamnik.com/sl/kulinarika/trnic

Predstavitev na stojnici

Na stojnici bomo v značilnem kamniškem okolju predstavili vsebino dogodka. Obiskovalcem bomo približali vsebino našega dogodka. Preko igre in kviza znanja bomo predstavili kulgrajske delavnice in jim ponudili nekaj značilnih kamniških jedi.