



NALOGA - PISNA PREDSTAVITEV TURISTIČNEGA PRODUKTA VELNEŠKI ŠTRUKLJI

Viša strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana

Tel.+386 1 5200 670, +386 31 742 748

Fax.+386 01 5200 676

E-pošta: info@vskv.si; marko@vskv.si

NASLOV NALOGE: VELNEŠKI ŠTRUKLJI

Avtorice:

- Elvira Crljen, 2. letnik, velnes
- Barbara Prijanovič, 2. letnik, velnes
- Nika Gril, 2. letnik, velnes
- Ajša Karaali 2. letnik, velnes

Mentorice:

- Tanja Bordon- mentorica za področje kulinarike, tanja.bordon@siol.net
- Urška Vahtar – mentorica za medijsko komuniciranje, urska.vahtar@dicentis.si
- doc.dr. Elena Marulc – mentorica za področje turizma, elena.marulc@siol.net

Ljubljana, marec 2021

POVZETEK NALOGE - PISNE PREDSTAVITVE TURISTIČNEGA PRODUKTA VELNEŠKI ŠTRUKLJI

Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana
Tel.+386 1 5200 670, +386 31 742 748
Fax.+386 01 5200 676
E-pošta: info@vskv.si; marko@vskv.si

NASLOV NALOGE: VELNEŠKI ŠTRUKLJI

Avtorice:

- Elvira Crljen
- Barbara Prijanovič
- Nika Gril
- Ajša Karaali

Mentorice:

- Tanja Bordon- mentorica za področje kulinarike, tanja.bordon@siol.net
- Urška Vahtar – mentorica za medijsko komuniciranje, urska.vahtar@dicentis.si
- doc.dr. Elena Marulc – mentorica za področje turizma, elena.marulc@siol.net

Povzetek:

Ustvarjanje jedi je posebno doživetje, katerega smo se, s skupnimi močmi lotili študenti, mentorji in ostali sodelujoči v projektu. Želimo predstaviti Ljubljano kot zeleno, zdravo, trajnostno in ekonomsko razvito mesto, ki ponuja tudi velneški način prehranjevanja. Pri izboru glavnih sestavin za jed smo se osredotočili na pomlad in sveže lokalne ter sezonske sestavine. Da je ajda v Sloveniji cenjena rastlina, živilo iz katerega pripravljamo različne jedi, ki nas zaznamuje v kulinarinem smislu, smo v sklopu pisanja seminarske naloge raziskali tudi sami. Naš predstavljen turistični produkt predstavlja staro slovensko jed, narejeno v novi luči in s sestavinami, ki promovirajo zdrav in trajnostni način prehranjevanja. Izbrano jed, ajdove štruklje z različnima nadevoma, smo se odločili poimenovati Velneški štruklji.

Ključne besede: velneški štruklji, ajda, Ljubljana, turistični produkt

Abstract:

The making of a dish is a journey that we students, our mentors and other participants decided to go on together. Our decision was based on the idea that we wanted to present Ljubljana as a green, healthy, sustainable and economically developed city, that offers a cuisine that is filled with wellness inspirations. Our main ingredients, were based on the idea, that when we present them we can give them to people fresh and from our local eco-friendly distributors. Buckwheat is a known plant and food across Slovenia and is used in our cuisine now and in the older days by our grandmothers and their parents, which we explored in our research for the paper. Our culinary product that we decided to make, presents an old Slovenian dish, prepared in a new way, with ingredients, that promote a healthy and an ecological way of living. The made dish, buckwheat dumplings will be presented with two different fillings. We decided to name the dish Wellness dumplings.

Key words: wellness dumplings, buckwheat, Ljubljana, a tourist product

Kazalo vsebine

1	UVOD	4
1.1	Opredelitev problema.....	4
1.2	Namen in cilji naloge.....	4
1.3	Raziskava med izbranimi ljubljanskimi restavracijami in gostilnami	5
2	AJDA.....	5
2.1	Naša stara žita vir za življenje.....	5
2.2	Zgodba o ajdi	5
2.3	Ajda - slovenska ljudska jed	5
3	ZASNOVA ZGODBE O VELNEŠKIH ŠTRUKLJIH	6
4	AJDA IN KULINARIKA	6
4.1	Uporaba ajde v kulinariki.....	7
4.2	Recepti	7
4.3	Zdravilni učinek sestavin naših jedi	8
4.3.1	Ajda.....	8
4.3.3	Jagodičevje.....	9
4.3.5	Mandlji	9
4.3.6	Orehi	9
4.3.7	Suho sadje	10
5	TRŽENJSKI VIDIKI TURISTIČNEGA PRODUKTA.....	10
5.1	Izdelek.....	10
5.2	Cena	10
5.3	Segmentacija	11
5.4	Analiza konkurence.....	11
5.5	Tržne poti	11
5.6	Promocija velneških štrukljev na prireditvi Štrukel'fit.....	11
6	OKVIRNA VSEBINA IN STRUKTURA PREDSTAVITVE VELNEŠKIH ŠTRUKLJEV NA TURISTIČNI TRŽNICI 2021	12
6.1	Predpriprave na predstavitev Velneških štrukljev in prireditve Štrukelfit na turistični tržnici	12
6.2	Stojnica	12
6.3	Predstavitev na stojnici in turistični tržnici	12
6.4	Časovnica na dan turistične tržnice	12
6.5	Online predstavitev	12
7	ZAKLJUČEK.....	12
7.1	Sklepne misli.....	12
8	LITERATURA IN VIRI	13
9	PRILOGE.....	14

Kazalo slik

Slika 1:	Ajdovi štruklji na sladko	8
Slika 2:	Ajdovi štruklji na slano	8
Slika 3:	Analiza spletnih strani o ponudbi izbranih 100 ljubljanskih restavracij in gostiln	14

Kazalo tabel

Tabela 1:	Kalkulacija ajdovih štrukljev iz suhega sadja z orehi in polivko iz jagodičevja	10
Tabela 2:	Cena začimb za ajdove štruklje iz suhega sadja z orehi in polivko iz jagodičevja.....	10
Tabela 3:	Kalkulacija ajdovih štrukljev z nadevom iz špargljev, pinjol in mandljev.....	11
Tabela 4:	Cena začimb za ajdove štruklje z nadevom iz špargljev, pinjol in mandljev	11

Kazalo grafov

Graf 1:	Analiza uporabe družbenih medijev na osnovi dostopnih podatkov spletnih strani	14
Graf 2:	Analiza vrste kulinarike na osnovi dostopnih podatkov spletnih strani	15
Graf 3:	Analiza ponudbe štrukljev na osnovi dostopnih podatkov spletnih strani	15
Graf 4:	Analiza dodatnih načinov ponujanja hrane na osnovi dostopnih podatkov spletnih strani	15

1 UVOD

1.1 Opredelitev problema

Odločili smo se za predstavitev turističnega produkta Velneški štruklji v slani in sladki obliki.

Štruklji so iz ajdove moke, nadevi pa so različni: v slani obliki je nadev iz špargljev, pinjol in mandljev, v sladki obliki pa je iz suhega sadja z orehi, s polivko iz jagodičevja.

Razlogov za ta izbor je več in segajo na različna področja - kulinarčno, turistično in velneško, ki se med seboj smiselno prepletajo.

Iz kulinarčno dediščinskega vidika smo se za štruklje odločili, ker so ena najbolj razpoznavnih jedi, pozna jih cela Slovenija. Pripravljamo jih na različne načine, z različnimi nadevi, pečene ali kuhane, sladke ali slane. V preteklosti so bili značilna obredna in praznična jed, najbolj znani pa so pehtranovi, skutni, orehovi, jabolčni, makovi in drugi (Bogataj, 2013, str. 4). Poleg tega so štruklji tudi značilna ljubljanska jed (Bogataj, 2016, str. 30) in ker je naša šola v Ljubljani, smo jih izbrali za predstavitev ljubljanskega turističnega produkta.

Štruklje smo posodobili in jih pripravili v modernejši, zdravju prijaznejši obliki, saj smo šola za velnes. Tako smo se odločili, ker v sodobnem svetu prevladujejo civilizacijske bolezni, ki povzročajo do kar 80 % vseh smrti. Z zdravim načinom življenja lahko zmanjšamo tveganje (Se trend naraščanja prekomerne telesne teže in debelosti ustavlja?, 2016). Debelost v otroštvu vzbuja veliko skrb, saj predstavlja veliko tveganje za povečanje števila srčno-žilnih obolenj, sladkorne bolezni in rakavih obolenj v prihodnje (Bolezni, 2014). Zato pri naši pripravi ni sladkorja, bele pšenične moke in dodanih nasičenih maščob (smetana, maslo). Gostom želimo pokazati, da se naše slovenske značilne jedi pripraviti tudi v bolj "fit" različicah, ki so še vedno okusne in bolj zdrave. Pred očmi smo imeli tudi trende v svetu, ki že nekaj let kažejo, da rastlinska prehrana postaja trend, prav tako zdrava prehrana in prehrana, ki deluje proti stresu ter, da je sveže, lokalno, sezonsko (What's Hot 2020 Culinary Forecast, 2020). V Evropi je trend tudi zdravo hujšanje (Hot Trends 2021, 2021) - saj je povečanje telesne teže gotovo tudi posledica zaprtija šol idr. javnih površin zaradi Covid-19 in take trende vidimo tudi pri nas. V mislih smo imeli tudi ljudi, ki ne želijo ali ne smejo uživati glutena, laktoze ali živalskih proizvodov. Zato v naših štrukljih ni mleka in mlečnih izdelkov in ostalih živalskih proizvodov. Primerni so torej tudi za vegane. Iz uživanja v naših dobrotah nismo želeli izključiti nobene skupine ljudi. Glede zdravih učinkov sestavin smo se posvetovali tudi z naturopatinjo Simono Domjan.

Pri snovanju ideje smo upoštevale načela trajnosti: ekološki, zdravstveni, socialni in ekonomski vidik, saj je Slovenija prva zelena destinacija sveta. Prav pri nas sta *Mednarodna organizacija Green Destinations in Združenje za trajnostni turizem GoodPlace* vzpostavila sistem za ocenjevanje trajnostnih destinacij. Kot zanimivost naj omenimo, da je predsednik Green Destinations Albert Salman povedal, da pri nas ni *franšiz hitre prehrane, imamo pa številne vegetarijanske restavracije, ki Slovenijo uvrščajo na drugo mesto po številu tovrstnih restavracij v Evropi* (Slovenija, prva zelena destinacija sveta: "Usmerili ste se od množičnega turizma", 2016). Tako razložimo načela, oz. vidike trajnosti pri naši ideji:

Ekološki vidik: naši štruklji so pripravljani iz lokalnih, svežih, sezonskih sestavin, od lokalnih pridelovalcev, ki so bili značilni za Ljubljano - zato smo izbrali jagode in borovnice iz Janč in okoliških gozdov (Bogataj, 2016, str. 46).

Zdravstveni vidik: bo natančneje razložen v nadaljevanju naloge, osnovno idejo pa smo predstavili zgoraj.

Socialni vidik: je pri trajnosti zelo pomemben in med ostalim govori tudi o tem, da jedi uživamo v miru, lepo predstavljene in postrežene, da jed je estetska. Štruklje bomo posuli s cvetjem naših travnikov. Hkrati je jed dostopna in primerna za vse skupine ljudi, kar je bilo že omenjeno.

Ekonomski vidik: jed mora imeti primerno ceno, s katero so vsi pošteno nagrajeni za svoje delo: pridelovalci, trgovci, pripravljalci jedi, gosti pa zanjo plačajo prijazno ceno. To smo upoštevali in bo razvidno iz kalkulacij v nalogi.

In ne nazadnje - pri našem delu smo se povezali s kuharico, gospo Slavico Smrdel, ki zelo rada eksperimentira, ustvarja, napisala je knjigo *Navdih* - zelo jo zanimajo zdrave jedi in ima rada ajdo. Ker je bila vodja kuhinje v Predjamskem gradu, sedaj pa v enem od Union hotelov, smo vedeli, da bo lahko testirala in prilagodila recepte, da bodo okusni in lepo predstavljeni.

Naši velneški štruklji simbolizirajo sprehod čez slovenske gozdove, travnike, kmetije in predstavijo Slovenijo kot zeleno, zdravo, neokrnjeno destinacijo, ki vabi k aktivnemu, zelenemu turizmu in k naravnim, pristinim jedem iz svoje bogate kulinarčne dediščine Slovenije, letošnje Evropske gastronomske regije 2021.

1.2 Namen in cilji naloge

Namen raziskovalne naloge je predstaviti značilen slovenski proizvod - ajdove štruklje kot turistični produkt **Velneški štruklji: v zdravi, trajnostni, fit preobleki.**

Cilji raziskovalne naloge so pregled strokovne literature in virov, izvedba raziskave spletnih strani¹ izbranih ljubljanskih restavracij in gostiln, predstavitev ključnih sestavin Velneških štrukljev - tj. predstavitev ajde, predstavitev kulinarčnih vidikov, predstavitev zdravilnih učinkov sestavin Velneških štrukljev, predstavitev trženjskih vidikov in načrtov glede turistične stojnice.

1.3 Raziskava med izbranimi ljubljanskimi restavracijami in gostilnami

Raziskavo smo izvedle preko spleta in opazovale ponudbo med 100 naključno izbranimi ljubljanskimi restavracijami in gostilnami. V prilogi je dodana pregled ugotovitev raziskave (slika 3). Analizirale smo kakšne jedi ponujajo, kulinariko, kateri so načini ponudbe jedi, njihove splošne podatke, način promocije. Grafi so v prilogi.

Na podlagi uporabe družbenih medijev med izbranimi ljubljanskimi restavracijami in gostilnami (graf 1) smo ugotovile, da večina (88 %) uporablja spletno platformo Facebook oz. ima tam izdelano svojo stran. Takoj za tem pa sledi Instagram, Youtube, Twitter in Tiktok.

Velik delež (71 %) ponuja kulinariko s svežimi, sezonskimi, lokalnimi živili (graf 2), sledi ji (45 %) velneška kulinarika, (42 %) slovenska kulinarika in (34 %) druga kulinarika.

Glede ponudbe štrukljev v izbranih obratih (graf 3) smo ugotovile, da je 34% delež restavracij in gostiln, ki imajo v ponudbi različne štruklje, 15% je takšnih, ki imajo izpeljanke štrukljev (torej niso samo orehovi, skutni, ajdovi itd.), 6% pa imajo na voljo ajdove štruklje, ter manj sladke oziroma manj kalorične štruklje. Preverjale smo načine ponujanja hrane (graf 4) - večinoma jih ima (47 %) dostavo na dom ter 14 % ima ulično ponudbo.

2 AJDA

Nekoč so se naši očetje z vzhoda začeli pomikati v druge dele Evrope, ker je bilo tam že preveč ljudi. Boginja je našim miroljubnim očetom dala zrno ajde in jim svetovala, naj ga, koder koli bodo potovali, zakopljejo v zemljo. Če bo ozelenelo in zrastle, naj tam ostanejo, če pa se to ne bo zgodilo v treh dneh, naj ga izkopljejo in se pomaknejo naprej. In zrno ni zrastle nikjer drugje, le v slovenski zemlji je prineslo sad (Glogovčan Belančič, 2020).

2.1 Naša stara žita vir za življenje

Naši predniki so iz ajde pripravljali močnik, žgance, kruh, kolače, pogače, štruklje, krapce in kašo. Uživali so jo v mleku in vodi, z njo so polnili klobase in želodce. Staroslovenske krvavice so vsebovale največ ajdove kaše, danes jo nadomešča riž. Pogosti jedi sta bili močnik in žganci, največkrat pa je bil na mizi ajdov kruh.

Pred približno dvesto leti so ajdo gojili celo na Ljubljanskem grajskem hribu in ljubljanskem hribu Golovec, pa tudi v okolici drugih slovenskih gradov in cerkva.

V slovenski folklori je ajda še vedno prisotna v gurmanskem smislu. Danes so ajdove jedi specialiteta v slovenskih gostilnah in restavracijah. V sodobni različici poznamo *ajdoto* (podobna rižoti), narastek z ajdovo kašo, ajdovo juho, za sladico pa ajdove palačinke z marmelado ali orehovim nadevom. Ajda kot vir sodobnega gurmanskega navdiha se uporablja tudi na druge načine, naštetih so samo nekateri najpogostejši.

Izdelek Slovenski štruklji iz tatarske ajde s skuto iz premium linije Slovenske dobrote je Inštitut za nutricionistiko okronal z naslovom Inovacija leta 2015. Da se nek izdelek lahko imenuje ajdov, mora vsebovati vsaj 30 odstotkov ajdove moke. Kot kakovosten je znan tudi slovenski ajdov kruh (Glogovčan Belančič, 2020).

2.2 Zgodba o ajdi

Ime *ajda* je prevzeto iz staronemškega *Heiden*, ki je v zvezi z nem. *Heide* 'ajd, pogan'. Žitarica je tako poimenovana, ker so jo v 12. stoletju iz poganskih krajev in Kitajske v Evropo prinesli križarji. V Rusijo so jo v 13. stoletju prinesli mongolsko osvajalci, na Balkan je prišla v 14. stoletju, od koder so jo križarji razširili po deželah srednje in vzhodne Evrope. Iz latinske besede *Fagopyrum* izhajajo angleško poimenovanje *buckwheat*, nizozemsko *boekweit* in nemško *Buchweizen*, ki pomenijo »bukovo žito« ali »bukova pšenica« in povedo, da so ajdini plodovi tetraederske oblike podobni bukovim (Snoj, 2003).

2.3 Ajda - slovenska ljudska jed

Na Slovenskem se je pojavila zgodaj. Stari urbarji poročajo o njej že leta 1426. Imenovali so jo "pagana". Gotovo pa so jo sejali že desetletja pred tem, ker je trajalo dolgo, preden so jo uvrstili med dajatve. V 16. stoletju so jo poznali že po vsej Sloveniji. Obenem se je razširila po drugih severnih deželah Balkana in na meji Balkana. Razlikovali so že "prašno" (spomladansko) in strniščno (jesensko) ajdo. Posebno strniščna je bila široko razširjena, ker so jo sejali tedaj, ko so bile mnoge poljedelske kulture že "mimo". Pridelali so jo več kot kateregakoli drugega žita, ponekod celo več kot vseh drugih žitaric skupaj. Že ta podatek nam pove, kako pomembno vlogo je imela ajda in lahko rečemo, da je bila do začetka preteklega stoletja ena od najbolj tipičnih slovenskih ljudskih jedi. Prodrla je celo v naše ljudske pravljice in pesmi. Neka pripovedka pravi, da je bajeslovni Kurent rešil človeštvo

¹ Zaradi epidemije smo se odločili, da ne obiščemo gostinske v živo, ampak, da raziščemo njihove informacije na spletu.

pred svetovnim potopom, zato so morali ljudje obljubiti, da bodo vedno ljubili dve sveti rastlini: vinsko trto in ajdo. Ker Slovenci radi pijejo vino, s trto ni bilo težav, pač pa je ajda počasi nazadovala.

Kot poljščino iz katere se lahko pripravi dve značilni slovenski jedi – kruh in kaša – ajdo omeni tudi Janez Vajkard Valvasor v Slavi vojvodine Kranjske in sicer v tretji knjigi kjer, govori o rastlinah, rudnikih, rudninah, živalih, ptičih, ribah, itd. dežele Kranjske, tam pravi (Kuhar, 2002):

»Ajda na Kranjskem posebno dobro in pogosto uspeva. Iz enega zrna jih nastane po navadi osem. Iz ajde se peče navaden kruh, ki je čisto črn kakor prst. Tak kruh jedo kmetje po vsej deželi. Čeprav je črn, pa vendar nimajo plemenita in meščanska usta vzroka, da bi ga zaničevala, ker je zelo okusen in dober; le če preveč ovsu dodajo, postane prekrhek. Iz ajde pripravljajo tudi kašo, in sicer takole: V kotlu puste ajdo vreti toliko časa, da se zrna odpro; nato odlijejo vodo in stresejo kuhano ajdo na platnen prt, da se na zraku posuši; medtem jo večkrat premešajo, da se nekoliko posuši, tj. da se zrno strdi. Ko pa je tako daleč, da zrno ne počí, če ga z zobmi skušáš zgristi, ampak je še nekako žilavo, stolčejo ajdo kot pri vsaki kaši. Ajdova kaša je prav dobra jed in se često pošilja na tuje.«

O ajdi govori tudi ljudsko slovstvo, ohranila se je, denimo, pesem, ki pravi, da "Po koroškem, po Kranjskem, že ajda zori, ..." (Ajda - slovenska ljudska jed, 2021).

Najpogostejša ajdova jed sta bila močnik in žganci. Navadno so jih jedli z mlekom in kislim zeljem. Žgancem so včasih dodajali krompir ali ječmenovo ali koruzno moko. Danes se pripravljajo le še redko kje.

Največkrat je bil na mizi ajdov kruh. Ker se ajdova moka slabo veže, so ji dodajali oves, ječmen, krompir, proso in celo fižol. Ajdov kruh so pekli kmetje do nedavnega. V pekarnah ga zdaj pečejo kot kulinarčno specialiteto.

»Današnjemu« ajdovemu kruhu dodajajo veliko pšenične moke.

V preteklosti so jedli ljudje nekatere ajdove jedi ob posebnih slovesnostih, zdi se, da so imele tudi obredno vlogo. V Prlekiji so npr. pred dnevom mrtvih jedli ajdove krapce, pogačo, iz ajdove moke, pečene smetane in jajc.

Ponekod na Veliko noč in za novo leto uživali ajdovo potico in pisan ajdov kruh, ki je navzven podoben potici in ga je užival posebej revnejši sloj prebivalstva, danes pa ga tudi višji sloj, ker je manj kaloričen.

Na Štajerskem so ob kolinah in za košnjo pripravljali *ajdove štruklje*, ki so jim rekli *ajdinščaki*.

V Sloveniji pridelamo le še desetino ajde v primerjavi z začetkom zadnjega stoletja, a v primerjavi z ostalimi deželami, ajde pridelamo razmeroma veliko.

3 ZASNOVA ZGODBE O VELNEŠKIH ŠTRUKLJIH

V Sloveniji je znanih več vrst *štrukljev*, tudi poimenovanj je več. Najpogosteje se uporablja beseda *štrukelj*, ki je povzeta iz nemške besede "Struckel" in "Strudel", ki pomeni zavitek, prvotno vrtinec, torej jed, ki je zavite, vrtinčaste oblike. Štruklji so neke vrste "bratrance" potic (Bogataj, 2014). Beseda *ajda* ne pomeni samo kulturna rastlina, jed oz. hrana; zastarelo pomeni tudi velikanka, tudi po rasti in moči (Zadetki iskanja SSKJ: ajda, 2021).

“Življenje je štrukelj”. Zavito in vrtinčasto. Kadar posameznik skrbi za zdrav celosten življenjski slog, ga težje povleče v središče vrtinčenja življenja. Še več, v samih plasteh zavitka lahko uživa samo najslajšo sredico in nadev za katerega skrbi sam. Vedno ni preprosto, zato smo ajdi svojega življenja. Za svoje ravnovesje moramo poskrbeti tudi na področju uravnoteženega prehranjevanja. Ena od skrbno preišljenih izdelanih jedi so naši – VELNEŠKI ŠTRUKLJI. Turistični produkt, Velnes štruklji, so jed, namenjena vsem generacijam.

Naša zgodba gre tako. *Nekega toplega sobotnega popoldneva se mlada družina s hčerko Ajdo odpravlja na piknik. Dobro počutje jim predstavlja drevesa in zelena trata v Energijskem parku Kodeljevo. Predstavljajte si očeta, kako skrbno pripravi odejo in druge rekvizite, da je piknik prostor opremljen za daljše druženje z njegovo družino. Mama odhiti še do babice, kjer jih pričaka polna košara njenih dobrot. Ko pogledajo v košaro se sliši v en glas: »Mmm ...« Mama nadaljuje: »Ajdovi štruklji z orehi, polit z omako iz gozdnih sadežev, štruklji s šparglji, špinačo, pinjolami, ... mmm«. Na dnu košare opazijo tudi pismo babice, ki zapiše: “Moje življenje je AJDA - moja vnukinja in zrno ajde, ki je zelo stara prebivalka na naših tleh; pred približno dvesto leti so jo gojili celo na Ljubljanskem grajskem hribu. Iz ajde sem vam za danes pripravila jed drugače kot nekoč. Pa dober tek. Vaša babi«.*

Kako drugače jih je pripravila? Velneško - s sestavinami, ki podprejo naše dobro počutje.

Deklica Ajda v parku ogovori tekačico, ki se ustavi blizu družine. Mama ji velikodušno ponudi Velnes štruklje. Kljub prvim zadržkom, tekačica pove, da skrbi za zdravo prehrano in da so Velneški štruklji ravno to – da se bo dobro počutila in ostala fit.

Mi zaključujemo: **“Življenje so velnes štruklji”.**

4 AJDA IN KULINARIKA

V ospredje smo podali ajdo in okoli nje zasnovali naš koncept velneškega menija, s katerim pokažemo vse pozitivne vidike sestavin. Ajdo so v preteklosti bolj uporabljali kot zdaj, posebej pri vsakodnevnih jedeh, saj so jo lahko rabili na različne načine. Omogočila je drugačni jedilnik z enako sestavino, ajdo. V kulinariki se uporablja predvsem semena, manj pa cvetove. Iz oluščenih semen dobimo ajdovo kašo, ki je v kulinariki dokaj znana, posebej v kombinaciji z zelenjavo, suhimi slivami ali z jurčki. Z mletjem dobimo ajdovo moko. Čeprav se je uporaba ajde v kulinariki močno zmanjšala, v zadnjih letih njena popularnost močno raste (Malinca, 2018).

4.1 Uporaba ajde v kulinariki

Ajda ima specifičen okus, primerljiv z oreščki. Uporabljamo jo za sladice, glavne jedi, kot dodatek pri solatah, v juhah in kot samostojno jed. Pripravi se jo hitro (kuha se 10-15 minut), uživamo jo lahko kuhano, pečeno ali zgolj namočeno čez noč v vodi, mleku ali rastlinskem napitku. Veliko manj poznan je ajdov zdrob, ki je lahko zamenjava za pšeničnega (Ajda, 2021). Ker ajda ne vsebuje lepka, jo je potrebno za uporabo v testu popariti ali pa jo kombinirati s katero drugo moko (pšenična, pirina) (Malinca, 2018). Iz ajdove moke lahko pripravimo še testo za pico, različne biskvite.

Pri izbiri naše jedi smo razmišljali tudi o predstavitvi na festivalu. Jed je morala biti praktična; da bo sveža in okusna še nekaj ur po pripravi. Višja strokovna šola za kozmetiko in velnes Ljubljana promovira velnes in zdrav način življenja. Velneški štruklji se odlično ujemajo z našo miselnostjo. Izbrano jed želimo pokazati v najboljši luči - ne da bo zgolj zdrava ampak tudi lepo predstavljena. Ko smo razmišljali o nadevu smo se odločili za suho sadje, ki je bilo v preteklosti nepogrešljivo. Izdelovanje suhih sliv se je začelo okoli leta 1810, v Brdih, na Goriškem in v Soški ter Vipavski dolini. Namenjene so bile le za prodajo v tujini (Kogej, 1992). Naslednja sestavina oreh, je prav tako pomemben: drevo simbolizira trdnost in močno voljo, po ljudskem izročilu pa je to drevo sveto in nas varuje pred nesrečami, posebej pred strelami (Oreh-več kot le slatno jedrce, 2018). Zanimivo je kako smo pozabili na preteklost in dobrote, ki smo jih izdelovali. Morda jih s časom vpeljemo nazaj.

Za polivko sladkega štruklja smo izbrali jagodičevje, ki je sveže in zdravo. Vsako leto praznujemo dan jagod na Jančah (Avanzo, 2011), kjer kmetije prodajajo izdelke (marmelade, sladice,...) iz jagod. Ponudili pa bomo še ene štruklje s slanim nadevom, iz špargljev, ki bodo tedaj sezonski, mletih mandljev in pinjol. Želeli smo ponuditi novo kombinacijo, ki je ljudje ne poznajo, čeprav poznajo sestavine.

4.2 Recepti

Ideja in recepta sta nastala v sodelovanju v začetku leta 2021 z vrhunsko kuharico Slavico Smrdel.

Ajdovi štruklji s suhim sadjem

Količine za 1 osebo:

- 50g ajdove moke
- 60 ml vroče vode
- Ščepec soli

Nadev:

- 70 g suhega sadja (slive, hruške, jabolka)
- 20 g orehov
- Ščepec cimeta
- 1 čajna žlica limoninega soka

Jagodna omaka:

- 60 g očiščenih jagod
- 2 žlici vode

Ajdovo moko presejemo v skledo, poparimo z osoljenim kropom in zmešamo v gladko testo ter pustimo, da se malo ohladi. Testo razvaljamo na pomokani deski na slabega pol centimetra na debelo. Namažemo z nadevom suhega sadja in posujemo s sesekljanimi orehi. Testo zvijemo v štrukelj, zavijemo v prtiček, ki smo ga poprej namočili in posuli z drobtinicami ali folijo, ki smo jo namazali oljem ter povežemo z vrvico. Kuhamo v malo slanem kropu 15 minut, če smo zavili v bolj tanek štrukelj. Kuhane odvijemo, narežemo in zraven ponudimo omako iz pasiranih jagod ter posujemo s sezonskimi cveticami (slika 1).

Nadev: oprano in očiščeno suho sadje čez noč namočimo v vodi, da je bolj mehko. Odcejeno sadje narežemo na drobne kocke, posujemo s cimetom, dodamo sok limone.

Nasvet: suho sadne lahko skuhamo, zmeljemo v mešalniku in dobimo gladek nadev.

Ajdovi štruklji s šparglji in šetrajem

Količine za 1 osebo:

- 50g ajdove moke
- 60 ml vroče vode
- Ščepec soli

Nadev:

- 90 g očiščenih špargljev
- 20 g grobo mletih mandljev ali pinjolv
- Muškati orešček

- Ščepec šetraja in peteršilja
- Po potrebi sol in poper
- 1 čajno žlico oljčnega olja.

Ajdovo moko presejemo v skledo, poparimo z osoljenim kropom, zmešamo v gladko testo, pustimo, da se malo ohladi. Testo razvaljamo na pomokani deski na slabega pol centimetra na debelo, namažemo s špargljevim nadevom, povrh vtisnemo kuhane vršičke, posujemo z grobo sesekljanimi mandlji ali pinjoli. Dodamo malo svežega šetraja, zvijemo v štrukelj in zavijemo v prtiček ali folijo in ga povežemo z vrvico. Kuhamo v slanem kropu 15 minut, če je štrukelj bolj tanek. Kuhane odvijemo, narežemo in zraven ponudimo malo špargljeve omake in potem jih posujemo s sezonskimi zelišči.

Nadev iz špargljev: pred uporabo šparglje operemo v hladni vodi, spodnji del olupimo ali olesenel del odstranimo (le tega lahko uporabimo za jušno osnovo). Narezane šparglje kuhamo 6 minut, nežne vršičke dodamo šele na koncu, kuhani so v 2 minutah.

Kuhane šparglje odcedimo, začинimo s soljo, poprom, muškatinim oreščkom in peteršiljem ter dodamo žličko oljčnega olja (slika 2).

Nasvet: namesto šetraja lahko uporabimo timijan. Po želji lahko v nadev dodamo tudi šalotko. Malo špargljeve omake ohranimo za dekoracijo na krožniku.



Slika 1: Ajdovi štruklji na sladko
(Smrdel, lastni vir, 2021)



Slika 2: Ajdovi štruklji na slano
(Smrdel, lastni vir, 2021)

4.3 Zdravilni učinek sestavin naših jedi

Ker smo šola za velnes je zdravstveni vidik in vidik dobrega počutja pomemben del naše naloge. Vse sestavine smo izbrali premišljeno, kar bomo natančneje razložili v nadaljevanju. Za mnenje pri izboru smo povprašali tudi naturopatinjo Simono Domjan in ga upoštevali. Zato so naše jedi poleg tega, da so značilno slovenske in ljubljanske, da ustrezajo vidikom trajnosti in trendom, tudi preoblikovane tako, da so bolj zdrave.

4.3.1 Ajda

Ajda spada v kategorijo hrane, ki se imenuje psevdžita. Spada v družino dresnovk, kamor spadajo tudi kislice in dresni, kar je zanimivo je to, da je bolj sorodna rabarbari kot žitom (Primožič, 2021).

Ajda vsebuje vseh osem esencialnih aminokislin, to pa pomeni, da je proteinsko kakovostnejša kot soja. Je odlična izbira pri veganskem oziroma vegetarijanskem načinu prehranjevanja. Je tudi odličen vir vlaknin, mineralov in antioksidantov. Ajda ima visoko vsebnost rutina, le ta pa preprečuje visok krvni tlak, ima pozitiven vpliv na bolezniferifernega ožilja, saj prispeva k elastičnosti žil ter krepi kapilare. K vsem tem pozitivnim vplivom na ožilje lahko dodamo še dva. To pa sta, da preprečuje motnje cirkulacije in aterosklerozo (Arnarson, 2019).

Ker je lahko prebavljiva, prebiotik in brez glutena ima pozitiven učinek na prebavo in presnovo. Gluten se je izkazal za ne priporočeno živilo, ker v telesu povzroča vnetne reakcije. Vnetne reakcije pa lahko slabo vplivajo na avtoimune bolezni tudi, če so v stanju stagnacije. Izdelke z ajdo lahko uživajo tudi ljudje z celiakijo.

Odlična je tudi za vse, ki imajo težave z hormoni, saj daje podporo žlezam in jim omogoča, da normalno in zdravo izločajo potrebne hormone. Z visoko vsebnostjo vitamina B deluje pozitivno na žleze in pomaga pri izgorelosti, deluje proti depresiji in anksioznosti. Ker ima največ beljakovin od vseh žitaric je najboljša izbira, saj so beljakovine nujno potrebne za zdravo sestavo celic, hormonov, tkiv, mišic in kože (Arnarson, 2019).

Visoka vrednost vlaknin pomaga proti zaprtju, napihnjenosti in drugim prebavnim težavam. Primerna je tudi za ljudi, ki hujšajo saj daje daljši občutek sitosti (Primožič, 2021).

Ajda je slovensko kulinariko zapisana kot kraljica med t.i. žiti. Iz ajdove moke lahko pripravimo številne slovenske jedi kot so ajdovi žganci, štruklji in kruh. Tradicionalna je tudi ajdova kaša. Bolj v sodobnem času pa smo začeli izdelovati še suhe in sveže testenine, njoke, moke in mlevske izdelke. Ajda je občutljiva za herbicide, zato je idealna za biološko predelavo ta pa temelji na vrstenju večjega števila poljščin. Je zelo trdoživa rastlina, uspeva tudi v najbolj neprijaznih razmerah in je odporna na številne težave. Rastlina je zato primerna je za pridelovalce, ki želijo svoje pridelke pridelati brez uporabe mineralnih gnojil in škropiv (Navadna in tatarska ajda v prehrani, 2021).

Ajda je trajna priložnost za slovenskega kmeta in ena od rešitev za boljše preživetje čebel. Ajda se lahko poseje in uspeva tudi jeseni. Na ta način se rešimo plevela. Medovite sorte ajde so za čebele in naše čebelarje zelo pomembne, namreč ajda cveti v obdobju, ko v naravi ni izdatnih virov medicine in cvetnega prahu. Avgusta in septembra spodbuja čebele matice k izleganju, čebele pa na ajdi lahko pridobijo del zimske zaloge, kar poveča prezimitev čebeljih družin s tem pa pripomoremo k ohranjanju čebel ter tudi posredno k ohranjanju okolja (Ajda, 2021).

4.3.2 Šparglji

Imajo malo kalorij in so bogati z vitamini, minerali in antioksidanti. So odličen vir vitamina K, ki preprečuje nastanek krvnih strdkov in pomaga pri zdravju kosti. Antioksidanti kot so vitamin C, vitamin E, glutation in flavnoidi preprečujejo nastanek oksidativnega stresa in s tem preprečijo pojav prostih radikalov in rakavih obolenj. Prav tako znižujejo krvni tlak in delujejo protivnetno. Zaradi visoke vsebnosti vlaknin pomagajo pri prebavi in presnovi. Šparglji so tudi odličen diuretik in pomagajo krepiti zdravje obtočil, prav tako so pa tudi odlični za razstrupljanje telesa (Coyle, 2018).

4.3.3 Jagodičevje

Med jagodičevje spadajo borovnice, maline, jagode, brusnice in robide. Jagodičevje ima številne pozitivne učinke na naše zdravje. Zaradi vsebnosti antioksidantov zavirajo procese prezgodnjega staranja v telesu, pomagajo preprečevati bolezni srca in ožilja, pomagajo preprečevati rakava obolenja, ob pojavu le teh pa spodbujajo zdravljenje in obnovo telesnih celic. Odlične so tudi za razstrupljanje in čiščenje telesa. Okrepijo limfni sistem, črevesje in ledvica ter pomagajo pri znebitvi škodljivih toksinov. Jagodičevje je bogato z zdravilnimi in naravnimi hranili in vlakninami. Prehranske vlaknine so polisaharidi, ki v procesu prebave nase vežejo škodljiv holesterol in presežek glukoze ter ju odstranjujejo iz telesa. Torej jagodičevje močno zmanjša tveganje za nastanek bolezni srca, ožilja in diabetesa (Jagodičevje, 2021).

4.3.4 Pinjole

Pinjole vplivajo na zaviralce lakote v naših možganih. So odlična hrana za hujšanje. Komponente vlaknin v oreščkov povzročajo mehansko raztezanje sten želodca ter preko refleksnih mehanizmov vodijo tudi do zaviranja apetita. Zdravilni učinek pinjol izzove proizvodnjo mononasičenih maščob, linolne kisline in magnezija, ki znižuje raven LDL holesterola. Presežek slabega holesterola v krvi izzove pojav arteriosklerotičnih plakov na stenah arterij, kar vodi v delno oziroma popolno zmanjšanje pretoka krvi. Le to pa je podlaga za nastanek koronarne bolezni srca. Pinjole tudi upočasnijo absorpcijo ogljikovih hidratov v črevesju, kar lahko pomaga pri preprečitvi tipa 2 diabetesa. Ker vsebujejo veliko železa in antioksidantov pozitivno vplivajo na možgane ter preventivo proti rakavim obolenjem. Zaradi vitamina K pripomorejo k boju proti osteoporozi ter izboljšajo trdnost kosti, cink in magnezij pa okrepi delovanje imunskega sistema (10.koristnih lastnosti pinjole za ljudi, 2021).

4.3.5 Mandlji

Le pest mandljev na dan, odžene zdravnika stran, pravijo. Mandlji delujejo odlično za preventivo proti krvno žilnim boleznim. Mandlji so priporočljivi za ljudi s povečanim tveganjem za sladkorno bolezen oz. za tiste, ki imajo inzulinsko rezistenco, saj uravnavajo nivo sladkorja v krvi. Zaradi vsebnosti managana pripomorejo h trdnosti kosti, magnezij pa je ključen za dobro delovanje organov, mišic in živčnega sistema (Neverjetni učinki mandljev, 2014).

4.3.6 Orehi

Zdravilnih lastnosti orehov je ogromno. Redno uživanje orehov pomaga pri znižanju nezdravih maščob ter holesterola, kar pripomore k preventivi za nastanek kardiovaskularnih bolezni. Orehi delujejo tudi protivnetno. Prav tako sproščajo in pomirjajo, namreč zaradi velike vsebnosti triptofana, ki poveča sproščanje serotonina. Pomagajo pri presnovi zaradi dušikovega oksida, ki je ena izmed pomembnih vsebin orehov, pa skrbijo za prožnost arterij in posledično dobro prekravljenost srca ter pljuč (Zdravilne lastnosti orehov, 2021).

4.3.7 Suho sadje

Suho sadje vsebuje nekaj več hranilnih in biološko pomembnih snovi. Vsebuje vitamine, rudnine, kisline in je zato tudi primerno za uživanje prav tako kot sveže. Sušenje sadja je najstarejši način konzerviranja, saj sadje lahko uživamo tudi izven sezone zorjenja. V današnjem času je suho sadje lahko zdravo sladilo. V kombinaciji z ajdovo moko je suho sadje odličen vir konzumiranja sladkorja na zdrav način (Suho sadje, 2021).

5 TRŽENJSKI VIDIKI TURISTIČNEGA PRODUKTA

5.1 Izdelek

Naš kulinarični proizvod so Velneški ajdovi štruklji. Kot je bilo povedano že v prejšnjih poglavjih so to posebni velneški štruklji, saj so pripravljene na zdrav način iz ekološko pridelanih živil. Osredotočamo se na to, da so sestavine sveže, lokalne in sezonske, zaradi tega bi se tudi razlikovali od preostalih ljubljanskih restavracij in gostiln, ki imajo v ponudbi štruklje. Poudarek pa je na ajdi, ki je predstavljena v naši zgodbi.

5.2 Cena

Ceno kulinaričnih izdelkov smo določili na podlagi naše raziskave in konkurence ter kalkulacije na porcijo. Vsa živila so ekološka, zato je tudi cena temu primerna. Cilj kalkulacije je bil izračunati stroške na enoto posameznih živil, ki so vključena v receptu. Izračuna cene za oba primera štrukljev (Tabela 1 in Tabela 3) temeljita na recepturi, normativih in nabavnih cenah živil ter določene marže in na koncu vključenega še DDV-ja. Na podlagi izračuna vrednosti živil smo prišteli maržo v višini 130 % za kritje posrednih stroškov in naprej izračunali lastno ceno izdelkov. Višino marže smo določili na osnovi primerjave vseh stroškov in stroškov, porabljenih za živila. Tu se štejejo tudi stroški našega dela, porabljen čas za izdelavo štrukljev in ostali dodatni stroški. Stroškovni ceni smo dodali davek na dodano vrednost (9,5 %) na porcijo, da lahko dobimo prodajno ceno. Pri oblikovanju te je pomembno za kakšno ceno bi bil kupec pripravljen plačati štruklje. Zato smo naredili raziskavo ponudbe naključno izbranih 100 ljubljanskih restavracij in gostiln. Naša kalkulacija je podana spodaj, tako da ta prodajna cena ni končna. Točno ceno bi določili na podlagi tega, ko bi prvič servirali jedi pred kupce in mogoče tudi v nadaljnjem sodelovanju z ljubljanskimi gostinci. Cena začimb je sestavljena posebej (Tabela 2 in Tabela 4), saj so količine v receptu minimalistične. Izdelale pa smo izračun vrednosti vseh začimb za posamezen recept, tako da nam bo v pregled kasneje, ko bomo izdelovale kalkulacijo za večje število kupcev.

Tabela 1: Kalkulacija ajdovih štrukljev iz suhega sadja z orehi in polivko iz jagodičevja (Lastni vir)

Sestavina	Enota	Količina na porcijo	Cena na enoto (€/kg)	Cena na porcijo
Bio ajdova moka	kg	0,05	4,00 €	0,20 €
Bio suho sadje - jabolko	kg	0,0235	17,25 €	0,41 €
Bio suho sadje - hruška	kg	0,0235	19,75 €	0,46 €
Bio suho sadje - slive	kg	0,0235	22,20 €	0,52 €
Bio orehi	kg	0,02	18,90 €	0,38 €
Bio limonin sok	l	0,004	7,00 €	0,03 €
Bio jagode	kg	0,06	9,56 €	0,57 €
Vrednost živil				2,57 €
130 % marža				3,43 €
Stroškovna cena				6,00 €
Prodajna cena (stroškovna + ddd/porcijo)				6,57 €

Tabela 2: Cena začimb za ajdove štruklje iz suhega sadja z orehi in polivko iz jagodičevja (Lastni vir)

Začimbe	Količina pakiranja	Cena	Cena na porcijo
Bio cimet	40 g	2,69 €	0,03€
Bio zeliščna sol	125g	2,19 €	
Skupaj		4,88 €	

Tabela 3: Kalkulacija ajdovih štrukljev z nadevom iz špargljev, pinjol in mandljev
(Lastni vir)

Sestavina	Enota	Količina na porcijo	Cena na enoto (€/kg)	Cena na porcijo
Bio ajdova moka	kg	0,05	4,00 €	0,20 €
Bio šparglji	kg	0,09	11,00 €	0,99 €
Bio mandlji	kg	0,01	23,98 €	0,24 €
Bio pinjole	kg	0,01	29,90 €	0,30 €
Bio ekstra deviško oljčno olje	l	0,004	13,88 €	0,06 €
Vrednost živil				1,78 €
130 % marža				2,31 €
Stroškovna cena				4,09 €
Prodajna cena (stroškovna + ddv/porcijo)				4,78 €

Tabela 4: Cena začimb za ajdove štruklje z nadevom iz špargljev, pinjol in mandljev
(Lastni vir)

Začimbe za	Količina pakiranja	Cena	Cena na porcijo
Bio mleti muškadni orešček	35g	3,99 €	0,06 €
Bio šetraj	20g	2,49 €	
Bio peteršilj	15g	2,49 €	
Bio zeliščna sol	125g	2,19 €	
Skupaj		11,16 €	

5.3 Segmentacija

Naš izdelek je namenjen vsem starostnim vrstam. Predvsem sta namenjena tistim, ki se zavedajo da je zdravje na prvem mestu in jim je pomembno kakšna živila zaužijejo, kot tudi tistim, ki se želijo podučiti, kaj je dobro za njihovo zdravje.

5.4 Analiza konkurence

Na podlagi naše raziskave menimo, da smo v prednosti pred ostalimi gostinskimi obrati, ki imajo v ponudbi štruklje, saj v Ljubljani ni veliko takšnih, ki imajo v ponudbi ajdove štruklje oz. ajdove štruklje izdelane iz ekoloških in sezonskih živil.

5.5 Tržne poti

Prodaja bo potekala neposredno in mogoče tudi posredno. Našo idejo bi lahko predali ljubljanskim gostincem, da naša izdelka dajo na jedilnike. Če bi naša šola v prihodnosti dobila kuhinjo, bi izdelek imeli na meniju naše šole. Kulinarična izdelka bi ponujali na posebej zasnovani prireditvi Štrukelfit v tednu Vseživljenjskega učenja na VSŠKV, 17. septembra 2021. Neposredno pa preko facebooka, izdelanih letakov, instagrama in naše spletne strani šole.

5.6 Promocija velneških štrukljev na prireditvi Štrukelfit²

Promocija bo potekala pretežno preko medijev. Iz naše raziskave je bilo razvidno, da se veliko ponudnikov trži preko medijev. Mi imamo na Facebooku tudi svojo stran Velnes doma, kjer se vedno najdejo kakšni dobri nasveti in ideje iz velneškega področja. Produkta bi še dodatno popestrila našo stran in bi nas opazilo več ljudi. Na Instagramu bi ustvarili profil, preko katerega bi lahko preko privlačnih slik štrukljev pritegnili še večjo pozornost sledilcev in po možnosti tudi zanimanja s strani gostinskih ponudnikov. Na profilu bi se tudi osredotočili na zdrave učinke živil in jih predstavili na zanimiv in privlačen način. Predstavili bi jim našo glavno živilo ajdo, kakšno žito je to in kaj vse se da pripraviti iz nje.

Bolj podrobno in v živo pa bi bila naša izdelka na voljo na naši prireditvi Štrukelfit, ki je načrtovana za soboto, 17. septembra 2021 na naši šoli. Na prireditvi bomo predstavili vse od začetka, od tega kako se je sploh rodila naša ideja. Zakaj ajda in štruklji skupaj, povedali bi jim našo zgodbo in na koncu bi dobili darilce – čaj z imenom

² Ime prireditve je Štrukelfit oz. Štrukelfit- po domače

Popolni vdih, katerega sestavlja materina dušica, ozkolistni trpotec ter cvet ajde. Ta bo sestavljen v obliki šopka za domov s priloženo lepo mislijo.

6 OKVIRNA VSEBINA IN STRUKTURA PREDSTAVITVE VELNEŠKIH ŠTRUKLJEV NA TURISTIČNI TRŽNICI 2021

6.1 Predpriprave na predstavitev Velneških štrukljev in prireditve Štrukelfit na turistični tržnici

V aprilu 2021, ko bo obdobje po oddani dokumentaciji in pred tržnico, se bomo pripravljali na tržnico. V šoli bomo simulirali našo stojnico in vadili.

6.2 Stojnica

Obiskovalce turistične tržnice nameravamo privabiti z lepo okrašeno stojnico skladno z pogodbo o Velneških štrukljih, dobro voljo in pozitivno energijo. Želimo, da obiskovalci izvedo čim več različnih stvari o velneških štrukljih in zakaj smo se odločili za to temo.

Zaradi epidemioloških razmer ne bomo Velneških štrukljev rezali in dekorirali v živo pred obiskovalci, ampak bomo imeli lično pripravljene in zapakirane degustacijske porcije Velneških štrukljev, ki jih bodo lahko obiskovalci vzeli s seboj in pojedli v varnem okolju.

Osnovne barve stojnice bodo različne barve narave. Prostora bomo porabile toliko kot je na voljo in našo stojnico v celoti zapolnili z vsemi vidiki festivala. Stojnico bomo oblekle s tekstilom in tematsko skladnim dekorativnim materialom. Študentke bomo kostumizirane.

6.3 Predstavitev na stojnici in turistični tržnici

Zadolžitve članic tima za stojnico bodo, da ob prihodu komisije, pa tudi kasneje drugih obiskovalcev, predstavile idejo Velneških štrukljev in velneške vidike v povezavi s štruklji ter obiskovalce povabile na prireditev Štrukelfit, ki bo v soboto, 17. septembra 2021, kjer bodo imeli tudi priložnost poizkusiti naše prvovrstne Velneške štruklje.

Zadolžitve članic tima za turistično tržnico bo tudi promocija naše stojnice, Velneških štrukljev ter prireditve Štrukelfit med obiskovalci. Na krajši, simpatičen način bodo predstavili vsakemu za kaj gre in kaj se bo dogajalo.

6.4 Časovnica na dan turistične tržnice

Prihod ekipe na turistično tržnico in pričetek postavitve bo predvidoma ob 9.00 uri.

Od 10.00 dalje in vse do zaprtja sejma bo tako na stojnici kot na tržnici prisotna ekipa.

6.5 Online predstavitev

V primeru odločitve organizatorja, da se turistična tržnica izvede na daljavo, bomo stojnico postavili na šoli in predstavitev izpeljali na daljavo.

7 ZAKLJUČEK

7.1 Sklepne misli

Menimo, da je naša ideja dobro zasnovana in bo naš kulinarčni proizvod Velneški štruklji pritegnil veliko pozornosti na trgu. Glede na to, da so štruklji poznani kot tradicionalna slovenska jed in nas popeljejo v preteklost, kamor sega tudi njihova zgodovina. Mogoče že s spominom vonja in okusa v kuhinji naših babic. Mi pa smo se osredotočali na sedanjost in gledamo v prihodnost, ravno zato je tudi nastal naš proizvod. Povezali smo naše kulinarčno doživetje s tradicijo oz. našo dediščino na moderen način, iz različnih vidikov – zdravstvenega (skrbno izbrana živila, v naši nalogi je točno predstavljeno kakšno vlogo imajo ta), ekološkega (torej lokalno, sezonsko in sveže), ekonomskega (čeprav je ekološko in je cena temu primerna) in socialnega vidika (trajnost in dostopnost vsem). Vsi lepo vabljeni na našo prireditev Štrukelfit, kjer boste lahko okusili naše okusne velneške štruklje.

7.2 Samorefleksije avtoric

Raziskovale smo kulturno in zdravilno plat slovenske kuhinje z vidika velnesa. Kot študentke velnesa proučujemo in promoviramo zdrav uravnotežen način življenja, v katerem igra še posebej pomembno vlogo hrana, njena zgodba, naš odnos do nje. Za nas je bilo impresivno raziskovanje mesta ajde v slovenski kuhinji od preteklosti do danes, posebej dejstvo, da ajdo, nekoč hrana revnih, zdaj srečamo kot specialiteto - na menijih gurmanskih restavracij. V zadovoljstvo nam je nadaljevati to staro tradicijo: z zdravimi recepti z današnjim zavedanjem o pomenu, o vrednosti zdravega življenja in zdrave prehrane. Skozi nalogo je bil naš temeljni cilj, da ustvarimo jed, ki je zdrava, slovenska, trajnostna in pa taka, ki bo predstavila Ljubljano na pravi način. Tako smo s sodelovanjem prišli do ideje o zdravih štrukljih. Vendar je naše spoznanje tekom izdelovanja naloge to, da je vsaka hrana, vsaka sestavina, ki jo uporabimo in vsak izdelek ki je naraven in nepredelan lahko uporabljen za zdravo jed ali pa spremenjen v njeno slabšo različico – nezdravo jed. Da imamo znanje o hrani, ki jo uživamo, je največja moč, ki jo premoremo v svoji poti za čimbolj zdravo življenje. Da se znamo prehranjevati in vnašati sestavine okoli nas v

svoje telo, na način, ki nam ne škodi je primarna stvar, ki bi se jo morali učiti v šolah, saj nam to omogoča kakovostno življenje. Da si sami sestavljamo jed, ki je okusna in zdrava je resnično znanje modernega človeka. Pri pisanju projektne naloge smo dobile kar nekaj znanja. Tako na področju velneškega in zdravstvega vidika, kako določena živila zdravilno delujejo na telo, če so pridelana na ekološki način, ki je veliko boljši od prevladujoče pridelave po celem svetu, ki ima lahko tudi škodljive učinke.

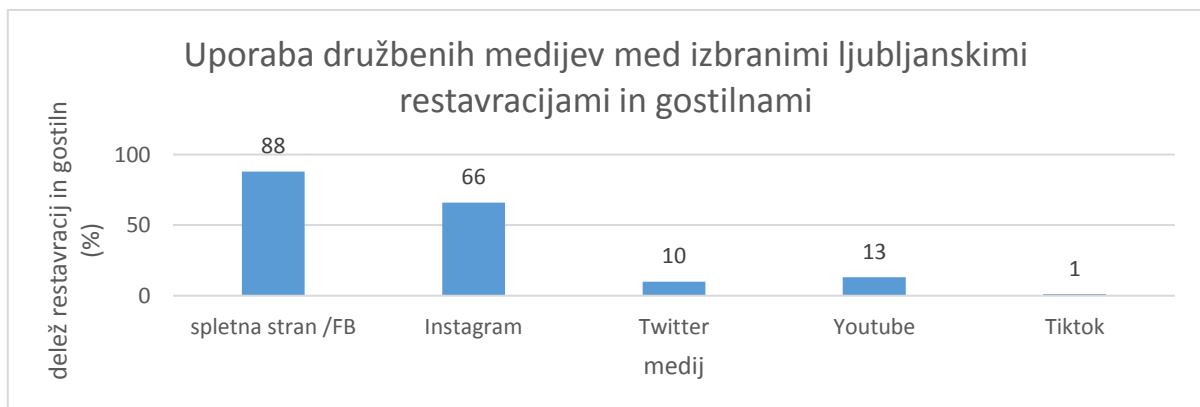
8 LITERATURA IN VIRI

1. *10.koristnih lastnosti pinjole za ljudi*. (2021). Pridobljeno 28.2.2021 s spletne strani <https://slv.woundcare-center.com/lechebnye-svoystva-kedrovogo-oreha>.
2. *Ajda*. (2012). Pridobljeno 2.3.2021 s spletne strani https://www.czs.si/Admin/load.php?sif_ob=2&sif_file=objave_podrobno_czs&sif_parent=3331.
3. *Ajda*. (2021). Pridobljeno 22.3.2021 s spletne strani <https://maln.eu/ajda/>.
4. *Ajda - slovenska ljudska jed*. (2021). Pridobljeno 5.3.2021 s spletne strani <https://www.kulinarika.net/zanimivo/clanki/10/ajda-slovenska-ljudska-jed/>
5. Arnarson, A. (2019). *Buckwheat 101: Nutrition Facts and Health Benefits*. Pridobljeno 4.3.2021 s spletne strani <https://www.healthline.com/nutrition/foods/buckwheat>.
6. Avanzo, P. Z. (2011). *Na Janče na jagode*. Pridobljeno 25.3.2021 s spletne strani <https://siol.net/trendi/potovanja/na-jance-na-jagode-108396>.
7. Bogataj, J. (2013). *Okusiti Slovenijo*. Pridobljeno 2.3.2021 s spletne strani https://www.slovenia.info/uploads/publikacije/slo/okusiti_slovenijo_2013_SLO_WEB__pub.pdf.
8. Bogataj, J. (2014). *Štrukturi za kulturni praznik*. Pridobljeno 4.2.2021 s spletne strani <https://old.delo.si/druzba/panorama/struklji-za-kulturni-praznik.html>.
9. Bogataj, J. (2016). *Okusi Ljubljane*. Pridobljeno 2.3.2021 s spletne strani <https://www.visitljubljana.com/assets/Uploads/teasers/OKUSI-LJUBLJANE-WEB.pdf>.
10. *Bolezni*. (2014). Pridobljeno 2.3.2021 s spletne strani <https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/nenalezljive-bolezni-in-stanja/bolezni>.
11. Coyle, D. (2018). *7 Reasons Why You Should Eat More Asparagus*. Pridobljeno 2.3.2021 s spletne strani <https://www.healthline.com/nutrition/asparagus-benefits>.
12. Glogovčan Belančič, T. (2020). *Ajda-koristna za ljudi in čebele*. Pridobljeno 3.3.2021 s spletne strani <https://slovenia.si/sl/to-je-slovenija/ajda-koristna-za-ljudi-in-cebele/>.
13. *Hot Trends 2021*. (2021). Pridobljeno 4.3.2021 s spletne strani <https://thefoodpeople.co.uk/infographics/hot-trends-2021>.
14. *Jagodičevje*. (2021). Pridobljeno 3.3.2021 s spletne strani <https://www.bodieko.si/jagodicevje>.
15. Kogej, K. (1992). *Izdelovanje prunel v Brdih*. Ljubljana: Slovenski etnografski muzej; Narodna in univerzitetna knjižnica.
16. Kuhar, B. (2002). *Dolenjska in belokranjska kuhinja*. Ljubljana: Kmečki glas.
17. Malinca. (2018). *Ajda nekoč hrana kmetov, danes med najbolj iskanimi živili*. Pridobljeno 22.3.2021 s spletne strani <https://www.malinca.si/blog/ali-ste-vedeli/ajda-nekoc-hrana-kmetov-danes-med-najbolj-iskanimi-zivili>.
18. *Navadna in tatarska ajda v prehrani*. (2021). Pridobljeno 1.3.2021 s spletne strani <https://www.prehrana.si/clanek/460-navadna-in-tatarska-ajda-v-prehrani>.
19. *Neverjetni učinki mandljeve*. (2014). Pridobljeno 27.2.2021 s spletne strani <https://vizita.si/zdravozivljenje/neverjetni-ucinki-mandljev.html>.
20. *Oreh – več kot le slastno jedrce*. (2018). Pridobljeno 24.3.2021 s spletne strani <https://www.nadlani.si/kulinarika/oreh/>.
21. Primožič, M. (2021). *Ajda*. Pridobljeno 5.3.2021 s spletne strani <https://www.nutris.org/prehrana/zivila-meseca/zima/119-ajda.html>.
22. *Se trend naraščanja prekomerne telesne teže in debelosti ustavlja?* (2016). Pridobljeno 2.3.2021 s spletne strani <https://www.nijz.si/sl/se-trend-narascanja-prekomerne-telesne-teze-in-debelosti-ustavlja>.
23. *Slovenija, prva zelena destinacija sveta: Usmerili ste se od množičnega turizma*. (2016). Pridobljeno 1.3.2021 s spletne strani <https://www.rtvoslo.si/zabava-in-slog/ture-avanture/novice/slovenija-prva-zelena-destinacija-sveta-usmerili-ste-se-od-mnozicnega-turizma/403784>.
24. Snoj, M. (2003). *Slovenski etimološki slovar* (2. pregledana in dopolnjena izd). Ljubljana: Modrijan.
25. *Suho sadje*. (2021). Pridobljeno 27.2.2021 s spletne strani <https://www.bodieko.si/suho-sadje-zdravje>.
26. *Zadetki iskanja SSKJ: ajda*. (2021). Pridobljeno 26.3.2021 s spletne strani <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=ajda&All=ajda>.
27. *Zdravilne lastnosti orehov*. (2021). Pridobljeno 27.2.2021 s spletne strani <https://aktivni.metropolitan.si/prehrana/orehi-jedrca-za-zdravje-in-energijo/>.
28. *What's Hot: 2020 Culinary Forecast*. (2021). Pridobljeno 1.3.2021 s spletne strani https://www.restaurant.org/downloads/pdfs/research/whats_hot_2020.pdf.

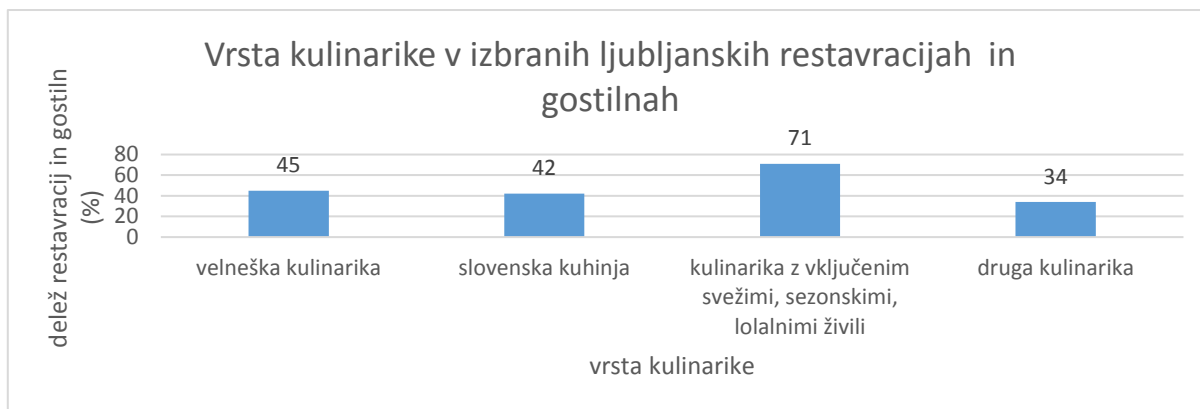
9 PRILOGE



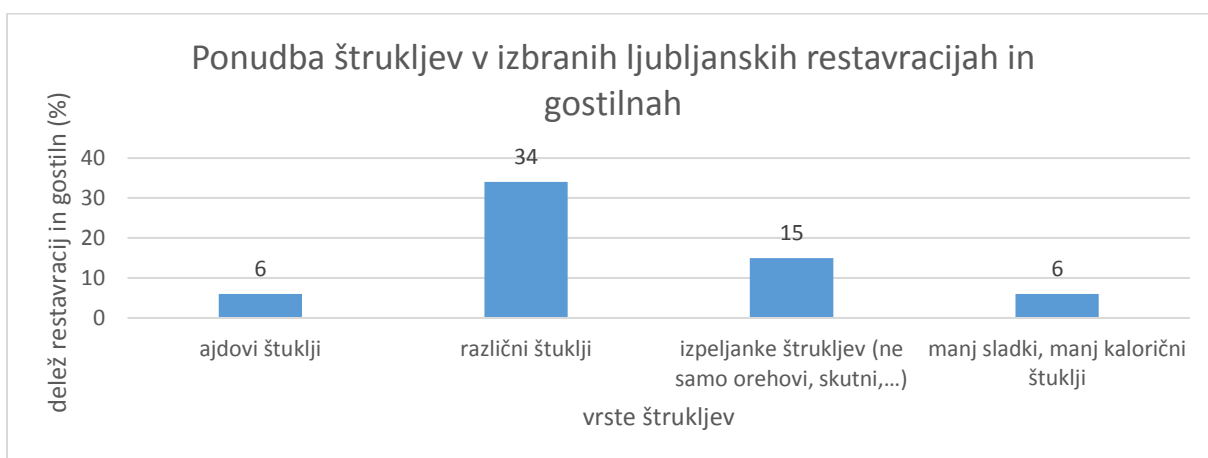
Slika 3: Analiza spletnih strani o ponudbi izbranih 100 ljubljanskih restavracij in gostiln (Lastni vir)



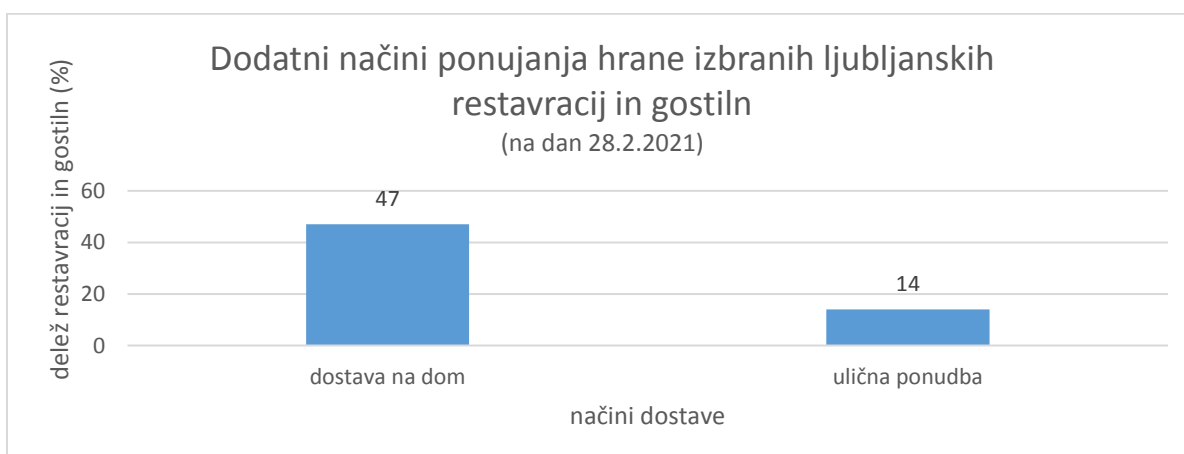
Graf 1: Analiza uporabe družbenih medijev na osnovi dostopnih podatkov spletnih strani (Lastni vir)



Graf 2: Analiza vrste kulinarike na osnovi dostopnih podatkov spletnih strani (Lastni vir)



Graf 3: Analiza ponudbe štrukljev na osnovi dostopnih podatkov spletnih strani (Lastni vir)



Graf 4: Analiza dodatnih načinov ponujanja hrane na osnovi dostopnih podatkov spletnih strani (Lastni vir)