

Osnovna šola Mirana Jarca, Župančičeva 8, 8340 Črnomelj

Tel: 07 30 61 770 Fax: 07 30 61 778

E-mail: OS-MJarc.crnomej@guest.arnes.si

Turistična projektna naloga



Avtorji naloge:

Tjaša Pavlinič Frankovič, 9.a

Nikolina Djokić, 9.a

Melisa Mujanović, 9.a

Jan Škof, 6.a

Loti Čufer, 6.a

Urška Kmetič, 6.a

Enida Husić, 7. b

Nika Bebar, 9.a

Živa Weiss, 9.b

Adriana Dejak, 9.b

Mentorji:

Eva Starašinič

Zlata Vranešič

Nada Cvitkovič

Janez Pašič

KAZALO

POVZETEK	3
UVOD	4
Zakaj LAN? Lan je čudežna rastlina.....	4
Lan kot zdravilo	5
Lan v kozmetiki	6
Lan v prehrani	7
KAJ BO VSEBOVAL NAŠ TURISTIČNI PROIZVOD?	8
ZELENA DEJSTVA	8
AKTIVNI V ADLEŠIČIH in BLIŽNJI OKOLICI	9
ZDRAVO	11
PROGRAM: Razvajanje z lanom	12
Lan v »Okusi Bele krajine«	18
TRŽENJE TURISTIČNEGA PROIZVODA	18
Trženje programa v Šokčevem dvoru	19
Predstavitel programa Razvajanje z lanom Domačiji Cvitkovič	19
Predstavitel naših idej sodelujočim v projektu Okusi Bele krajine	19
Izdelava promocijskega materiala za program Razvajanje z lanom	20
OGLAŠEVANJE PONUDBE	21
ZAKLJUČEK	22
LITERATURA IN VIRI	23
PRILOGE	24
Presenečenje z mlado oblikovalko Vito	25
Predstavitel na stojnici	25
Recepti za pripravo hrane z lanom	25

POVZETEK



Belokranjci smo zagotovo lahko ponosni na to, da ima naša majhna dežela na jugovzhodu Slovenije odlične naravne pogoje za razvoj zelenega turizma. Za njegov razvoj potrebujemo zeleno, čisto, neokrnjeno naravo, poleg tega pa še aktivne in zdrave programe, ki bodo privabili turiste v naše kraje. Člani turističnega krožka smo zato pregledali turistično ponudbo na našem prostoru in ugotovili, da nam manjka celovit program, ki bi zares zajel vse segmente, torej aktivno, zdravo in zeleno s pridihom kulturne dediščine.

Kar nekaj časa smo potrebovali, da smo prišli do prave ideje. Odločili smo se za nekaj naravnega, lepega in edinstvenega, kar imamo v obkolpskih vaseh, in to je rastlina LAN. V preteklosti so lan sejali pri vsaki hiši, saj so ga potrebovali za izdelavo blaga. V obkolpskih vaseh je do današnjih dni ostala le peščica ljudi, ki ga še sejejo in predelujejo zaradi ohranjanja kulturne dediščine.

Lan pa ni uporaben le za izdelavo blaga. Je zelo zdravilna rastlina, ki pomaga pri zdravljenju različnih bolezni. Zavedamo se, da turisti cenijo programe, ki temeljijo na zdravem načinu življenja, zato smo lan vključili v naš turistični produkt. Turisti bodo lan lahko občudovali v naravi, si ogledali njegovo predelavo v blago, spoznali njegove blagodejne učinke v kozmetiki in prehrani. Turistom bo torej program nudil kratek, a zdrav in aktiven oddih ob reki Kolpi, v objemu čudežnega lana.

Pripravili smo program za majhne skupine ljudi ali za družine, saj se zavedamo, da mora območje Krajinskega parka Kolpa, kjer uspeva lan, ostati čim bolj neokrnjeno. Ponudili ga bomo že obstoječim turističnim ponudnikom, da bodo lahko svojo dosedanjo ponudbo še popestrili in na ta način dobili nove obiskovalce.

Ključne besede: zeleni turizem, zeleno, aktivno, zdravo, lan

UVOD

Zakaj LAN? Lan je čudežna rastlina.....

Navadni lan je ena najstarejših kulturnih rastlin, saj so ga uporabljali že v mlajši kameni dobi. Je enoletnica. Raste na sončnih in polsenčnih legah, na vseh vrstah tal. Zraste do 70 cm visoko. Cveti od junija do julija. Cvetovi so majhni, temno do svetlo modri, vijoličasti. V Sloveniji ga še vedno največ gojimo v Beli krajini, predvsem zaradi ohranjanja tradicije, da si turisti lahko ogledajo, kako se iz njega izdeluje laneno blago. Postopek izdelave blaga je dolgotrajen. Najprej je potrebno lan posejati. Ko zraste, ga je potrebno populiti, povezati v snope in sušiti na soncu. Sledi otepanje in čiščenje semen. Naslednja faza je obdelava pridelanega lana, ki obsega rosenje oziroma namakanje lana, sušenje, tučnjo in trenje. Potem sledi še sama izdelava platna, ki obsega predenje lanenih niti, motanje na rašek, beljenje niti (štrenj), namotavanje v klobke ter tkanje.



Zgoraj predstavljeni način uporabe lana je za turiste izredno zanimiv, zato si želimo, da bodo nekateri pridni in vztrajni domačini kljub majhnemu zaslužku vztrajali še naprej.

Ob prebiranju različne literature pa smo člani krožka ugotovili, da je lan rastlina, ki ponuja mnogo več in ga lahko uporabimo še za marsikaj. Tega pa do sedaj nismo vedeli oziroma nam o tem do sedaj ni nihče pripovedoval.

Laneno seme vsebuje velike količine kalija, magnezija, vitamina A, B, D, E in F, esencijalnih aminokislin, beljakovine in omega 3 maščobne kisline.

Laneno seme uporabljamo tudi kot zdravilo. Glavna učinkovina je rastlinska sluz, maščobne kisline, vlaknine, linolenska kislina. Vlaknine pomagajo pri lažjem odvajanju, zato 2 do 3 žlice semena dodajamo v obroke. Znižuje holesterol, varuje pred obolenji srca, zdravi ledvična obolenja in dobro vpliva na arteriosklerozo.

Laneno olje pomaga ohranjati dober vid pri težavah z mrežnico in drugih starostnih težavah z vidom (siva mrena).

Olje, pridobljeno iz lana, je pomemben vir esencialnih maščobnih kislin, ki služijo kot pomoč pri preprečevanju nabiranja maščob v tkivih, je tudi najbolj koncentriran rastlinski vir omega 3, ki ga najbolj primanjkuje vegetarijancem.

Kuhano seme in praški iz semen se v ljudskem zdravilstvu uporabljajo za zunanje obkladke. Lan blagodejno deluje ne samo na zdravje človeka ampak tudi na kožo kot odlično kozmetično sredstvo. Uporablja se tudi pri zdravljenju kožnih bolezni, kot so izpuščaji in psoriaza ali vnetje kože.

Poleg vsega zgoraj naštetega pa se lan uporablja tudi za izdelavo olja za zaščito lesa, šamponov, barv in lakov, vlakna se uporabljajo tudi pri izdelavi papirja in izolacijskega materiala in linoleja.

Lan kot zdravilo

Laneno seme zagotavlja kar 75- do 800-krat več rastlinskih vlaknin in balastnih snovi kot katerakoli druga vrsta rastlinskega vira.

Ivica Flis, dr. med., spec. fizioterije



HLADNO STISKANO LANENO OLJE KOT TUDI LANENA SEMENA POMAGAJO PRI:

- * težavah povezanih s srčno žilnimi boleznimi,
- * uravnavanju ravni škodljivega holesterola LDL,
- * zatiranju raka, zlasti dojke in prostate,
- * je bogat vir beljakovin in encimov, nenasičenih maščobnih kislin kot vir energije,
- * koristen pri dietah,
- * je odlično zunanje sredstvo za vnetja in glivične bolezni

kože (suha koža),

- * normalizira krvni tlak, ščiti pred boleznimi srca in ožilja,
- * neplodnosti pri moških in ženskah,
- * deluje kot antioksidant, pospešuje okrevanje ter izboljšuje stanje kroničnih bolezni,
- * dejaven na področju hormonov – normalizira neredno in bolečo menstruacijo,
- * hiperaktivnost in nemirnosti pri otrocih,
- * normalizira krvni sladkor,
- * izboljšuje in normalizira funkcijo črevesja, težave s praznjenjem,
- * izboljšuje delovanje možganov in odziv imunskega sistema,
- * izboljša kakovost kože, las in nohtov, ter je odličen pripomoček pri luskavici.

Opozorilo:

Laneno seme vsebuje sledi vodikovega cianida, zato naj se ga nosečnice in doječe matere izogibajo. Prav tako lanenih semen ne dajemo kot odvajalo dojenčkom in majhnim otrokom. Olje iz lanenega semena se hitro pokvari.

Lan v kozmetiki

Ker lanena semena vsebujejo veliko fitoestrogena, se lan uporablja tudi v kozmetiki. Ob uživanju lanenih semen koža ostane lepa in mladostna.

Laneno olje za lepše lase

Vsak dan zaužijte 1 čajno žličko lanenega olja. Suha in poškodovani lasje se bodo regenerirali.

Olje za nego suhih in poškodovanih las

Pomešajte 200 ml lanenega olja in 100 ml svetlega sezamovega olja. Dodajte 20 kapljic rožmarinove esence in 20 kapljic lovorjeve esence.

Olje nanašajte na vlažne lase, glavo ovijte s z brisačo in pustite delovati 1 uro. Potem lase umijte z blagim šamponom.

Kako pripraviti masko za obraz?



Zjutraj 1 žličko lanenega semena prelijte z 0,3 dl vrele prekuhane vode, premešajte, pokrijte s krpo in pustite da stoji cel dan.

Zvečer raztopino precedite.

Na očiščen obraz in vrat nanesite masko z vato. Ko se lice osuši, ga ponovno namažite. Postopek petkrat ponovite.

V času nanašanja maske se ne pogovarjajte in smejte. Bodite sproščeni.

Ko končate s postopkom, obraz sperite s prekuhano vodo sobne temperature in namažite s hranljivo kremo. Postopek ponovite 12 do 15 dni zaporedoma, da bo viden učinek.

Lan v prehrani

V prehrani se uporabljajo lanena semena in laneno olje, ki mora biti hladno stisnjeno. Olje se uporablja v kulinariki pri pripravi hladnih jedi (solate, polivke itd.) ali kot dodatek kuhanim ohlajenim jedem, saj ga ne smemo segrevati ali dodajati na vroče jedi. Lahko ga dodajamo v beljakovinske napitke in nemastni skuti, saj blagodejno vpliva na prebavo.

Semena tik pred uporabo zmeljemo, lahko pa uživamo tudi cela. Potrebno je vedeti, da lana ne smemo uživati v velikih količinah. Pomembno je, da ob uživanju popijemo velike količine vode.

Najbolj preprosta uporaba semen v prehrani je kot dodatek jedem. Semena posipamo po kruhu, solati, dodamo v kruh, jogurt ali kot dodatek različnim muslijem. Laneno seme lahko uporabimo pri pripravi napitkov, kot so čaji in smoothiji.

Jedi iz lana so laneni keksi, preste iz lanenih semen, polnozrnati kruh ali žemljice in slani krekerji z lanom.

Na internetnih straneh smo našli veliko receptov za pripravo jedi z lanom. Tudi sami smo se preizkusili v peki lanenega polnozrnatega kruha, prest in žemljic iz lana in lanenih keksov. Moramo priznati, da smo prvič spekli in jedli jedi iz lana. Jedi niso bile samo dobre, ampak odlične. Poleg tega pa pripravljene iz domače sestavine lana, ki je še zdravilen.

Po tem spoznanju smo bili še bolj prepričani, da moramo lan promovirati v naši ponudbi, ker je res enkraten.



Člani turističnega krožka pri pripravi jedi iz lana



Lanen kruh, lanene preste in žemljice ter laneni keksi, ki so nastlali na delavnici.

KAJ BO VSEBOVAL NAŠ TURISTIČNI PROIZVOD?

Naš turistični produkt oziroma program bo temeljil na zelenem turizmu, ki je trajnostni in vpet v znamko I feel Slovenia.

ZELENA DEJSTVA

Pogosto se niti ne zavedamo, kako čudovita in neokrnjena je naša narava ob reki Kolpi in okolici. Že leta 2010 je namreč reka Kolpa postala evropska destinacija odličnosti. Kolpa je čista reka, v kateri se poleti lahko kopamo in osvežimo ter uživamo v neokrnjeni naravi okrog nje..

Ob reki so sprehajalne poti, ob katerih lahko opazujemo številne zanimive rastline in živali.



Največja naravna vrednota, ki jo najdemo na tem prostoru, pa je vsekakor pitna voda. Sprehodili smo se ob reki in ob njej našli manjše studenčke, iz katerih priteče čista pitna voda.

Ali se sploh dovolj zavedamo, kaj to pomeni? Najbrž premalo. Nam se zdi samoumevno, da lahko ob sprehajanju ob reki piješ vodo in ti ni potrebno s seboj nositi plastenk s kupljeno vodo.



Studenec Vušivec s pitno vodo

Prav te naravne danosti so predpogoj za razvoj zelenega turizma. Prebivalci smo tisti, ki moramo odgovorno ravnati z naravo in jo ohranjati tudi za bodoče rodove. Prav je, da svoje naravne lepote delimo tudi s turisti, a s svojimi dejanji in zgledom moramo vplivati nanje, da bodo tudi oni ravnali enako.

AKTIVNI V ADLEŠIČIH in BLIŽNJI OKOLICI

V tej prekrasni pokrajini lahko pozabite na skrbi, zaplavate v čisti reki Kolpi, jo raziskujete s kajaki, kanuji ali raftom in se prepustite naravni masaži prečudovitega slapa, ki obudi vašo domišljijo. V kampu Jankovič - Stari pod lahko najamete opremo za čolnarjenje, postavili so tudi splav, s katerega lahko skočite v toplo reko ali si na njem le odpočijete.

Če pa vas navdušuje ribarjenje, imate v Kolpi možnost uloviti kakšno ribo in si iz nje pripraviti slastno večerjo.

Ste že kdaj jahali konja? Ne onesnažujte pokrajine in raje dirjajte čez polja in vdihnite svež zrak. V lepih pogledih na pokrajino sedite na sedlo temu krasotcu, ki vas bo popeljal po tej čudoviti neokrnjeni pokrajini. Ste se že kdaj ustavili med vožnjo in ugledali sončni vzhod?

Se radi razgibate s pohodom? V Adlešičih in okolici imate kar nekaj možnosti za to. Odpravite se lahko tudi na pohod po različnih pešpoteh.

Sprehajalne poti (Grajska pešpot od Žuničev do Dragošev, Šašljeva učna pešpot) se pretežno raztezajo v zavarovanem območju Krajinskega parka Kolpa. Vodijo do številnih naravnih, kulturnih znamenitosti in etnoloških znamenitosti, k ponudnikom dobre domače hrane, domačega vina, prikaza domačih obrti ...

Najprej velja omeniti Sejmsko pešpot od Vinice do Žuničev, ki je dolga 25 km in poteka v območju Krajinskega parka Kolpa. Je razgibana, nezahtevna in primerna za vse generacije. Poteka v krogu po območju Krajinskega parka Kolpa. Glavna značilnost je reka Kolpa, osrednja belokranjska odvodnica, ki teče po južnem obrobju Bele krajine. Pot začnemo v Vinici na križišču proti Podklancu in Ziljam. Nekaj sto metrov gremo po asfaltni cesti in nato zavijemo na desno proti žagi in tik pred žago zavijemo levo na travnike do brega Kolpe. Na poti ob bregu reke Kolpe si lahko ogledamo veliko izvirov potokov (potok Jez, Izvir Hruškar, izvor Jarbol), zapuščeni mlin in nekatere kraške pojave (mali in veliki Školj). V prelepi naravi se sprehodimo po bregu Kolpe vse do Žuničev. Ob poti je veliko koticov, kjer si lahko oddahnemo in poskušamo začutiti neokrnjeno naravo. Iz Žuničev se vračamo nazaj proti Vinici po značilni belokranjski pokrajini med steljniki, vaškimi gmajnami in s steljniki posejanim kraškim svetom. Za zaključek se povzpne še na znameniti Žeželj, ki se dviga nad Vinico. Tam si lahko ogledamo znamenito romarsko cerkev posvečeno Materi božji in se spustimo po Romarski poti mimo 14 kapelic križevega pota nazaj na izhodišče.



Od Žuničev do Dragošev poteka po enem najlepših predelov Krajinskega parka Kolpa grajska pešpot in je dolga 17 km. Je nezahtevna brez večjih vzponov in pohodniku nudi številne naravne in kulturne znamenitosti. Na pot se odpravimo v vasi Žuniči, pri Šokčevem dvoru (info točka KP Kolpa in kulturni spomenik z bogato etnološko in naravoslovno zbirko), kjer je v neposredni bližini tudi kratka, a poučna Belokranjska čebelarska učna pot. Nadaljujemo v smeri vasi Paunoviči (srbska uskoška vas), tu pa zavijemo proti zaselku Vidnjeviči in naprej skozi košenice in zaraščajoče steljnike do vasi Miliči, kjer si lahko ogledamo urejen vaški kal in pravoslavno cerkvico svetega Petra i Pavla. Po sprehodu skozi vas prečkamo cesto partizansko magistralo Žuniči-Črnomelj in se spustimo mimo Miliških luk do reke Kolpe. Tod nas pot vodi po nezahtevni stezi ob reki mimo številnih znamenitosti: impozantnih dreves, studencev in bruhalnikov pod vasmimi Marindol, Vrhovci in Gorenjci do Adlešičkega brega, kjer se nam ponudi možnost postanka in okrepčila v prijetni senci Starega poda ob šotorišču Jankovič. Po dobrih dveh kilometrih prispemo do Pobrežja, kjer si lahko odpočijemo ob grajskem mlinu in žagi ali v šotorišču Kuzma. V nadaljevanju se povzpne k ruševinam impozantne utrdbe –

Pobreškemu gradu, ki ga je v neposredni bližini, kot del obrambne linije, leta 1528 zgradil general Vojne krajine baron Lenkovič. Od tod pot nadaljujemo mimo partizanske kožarne pod Purgo, mimo Dolenjskega in Fučkovskega zdenca do Dragošev, kjer se konča zavarovano območje Krajinskega parka Kolpa.

ZDRAVO



Zdravje postaja vse večja vrednota. Zaradi tega tudi turisti posegajo po programih, ki temeljijo na zdravem, aktivnem preživljanju prostega časa. Cenijo domačo, ekološko pridelano hrano. Zaradi tega se nam zdi lan enkratna priložnost, ki jo že imamo, le izkoristiti jo moramo. Zakaj bi lan uporabljali le za predelavo v blago? Kaj pa s semeni? Do sedaj so bila semena preveč v drugem planu, premalo izkoriščena. Le malokdo je jih je uporabljal za reševanje zdravstvenih težav. Prepričani smo, da si lan zasluži večjo promocijo in s tem uporabo. Zato bo naš program temeljil ravno na tem, da ga približamo turistom. Na ta način bi izboljšali svojo ponudbo in seme še bolj koristno uporabili.

Kako ga bomo približali turistom? Lan jim bomo ponudili v prehrani (napitki, jedi iz lana) in jih naučili jedi tudi pripraviti. Poleg tega bodo na delavnici spoznali zdravilne učinke lana in uporabo le tega v zdravilstvu.

In nenazadnje bodo turisti uživali ob lanenem polju, tam našli svoj kotiček, kjer bodo lahko meditirali, se predajali sončnim žarkom...



Poleg zdravega lana bomo turistom ponudili obisk kmetije Štrucelj ali kmetije Klepec, ki se nahajata ob reki Kolpi in ju turisti lahko obišejejo s kolesi. Kmetija Štrucelj se ukvarja s z integrirana pridelavo mleka, kmetija Klepec pa z integrirano pridelavo zelenjave.

Obe kmetiji pridelujeta zdravo hrano, zato verjamemo, da sta vredni ogleda in degustacije njihovih proizvodov.

NAŠ TURISTIČNI PROIZVOD

Naš glavni turistični program, ki je nastal pri našem delu, smo poimenovali Razvajanje z lanom. Ob nastajanju le-tega pa smo prišli še do ene ideje, ki jo tudi želimo na kratko predstaviti v tej nalogi. Saj ne vemo, katera bo prej padla na plodna tla!

PROGRAM: Razvajanje z lanom

V okoljske vasi v glavnem turisti prihajajo na enodnevne izlete. Obiščejo kopališča ob reki Kolpi in si ogledajo domačo obrt pri Cvitkovičevih, Šokčev dvor, domačijo Raztresen...

Želimo si, da bi turisti podaljšali svoj čas bivanja pri nas. Zato smo se odločili, da pripravimo tridnevni program, ki bo vseboval sestavine trajnostnega, zelenega turizma. Program se bo odvijal na območju neokrnjene narave v Adlešičih in okolici, kjer je Krajinski park Kolpa. Vseboval bo aktiven in zdrav oddih v zelenem okolju s poudarkom na čudežnem lanu. Vsekakor pa bo program vseboval tudi prikaz kulturne dediščine, ki je na tem področju zelo bogata.

Program bo predstavljen na zgibanki, na kateri bo tudi prijazno povabilo, ki smo ga oblikovali člani krožka:

Lejte, lejte tisto polje,
ki je modro kakor morje.
Tam raste lepi modri lan,
ki privabil vas bo k nam.

Aktivni z nami boste vi,
saj se s športom boste ukvarjali.
Plavanje, čolnarjenje in še marsikaj
bo za vas na reki Kolpi pravi raj.

Naučili vas z veseljem bomo,
kaj vse lan kot hrana nudi vam
in kako z njim odženete
vse bolezni in druge skrbi stran.

PETEK

 <p>Dobrodošlica z belokranjsko pogačo in pijačo</p>	16 – 17 ure
<p>Nastanitev v:</p>  <p>Kamp Stari pod (glamping ali šotor)</p> <p>Glamping lesene hiške Vile Kolpjanke so narejene iz domačega smrekovega lesa in opremljene z udobno posteljo v laneno platno odeto posteljnino iz naravnega perja.</p> <p style="text-align: center;">ali</p>  <p>Domačija domačih obrti Raztresen (sobe)</p> <p style="text-align: center;">ali</p>  <p>Turistična kmetija Grabrijan (sobe)</p>	17 - 18 ure
<p>Večerja</p>	18 -19 ure

Obisk domačije Cvitkovič



Domačija Cvitkovič ima dolgoletno tradicijo. Z obiskom domačije bodo obiskovalci spoznali postopek predelave lana, popestren z ogledom dejavnosti in izdelkov, ki so nekoč vsaki belokranjski hiši dajali domačnost in toplino.



Ogledali si bodo tudi postopek izdelave belokranjskih pisanic, ki slovijo daleč po svetu in so najbolj značilne prav za kraj Adlešiči. Izdelki, ki jih ponujajo, imajo certifikat kakovosti domače obrti.

19 - 20 ure

Nočni pohod na bližnji vinorodni hrib Plešivica in pokušnja belokranjskih vin ali sokov

Domačini s svojimi zidanicami so zelo gostoljubni. Z velikim veseljem sprejmejo mimoidočega popotnika in mu ponudijo kozarček izvrstne belokranjske kapljice ali kozarec soka iz domačih jabolk in se z njim zapletejo v pogovor.

20 – 21.30 ure

Počitek

22 – 7. 30 ure

SOBOTA

Zajtrk

8 - 9 ure

Kulinarična delavnica: Lan v prehrani

	<p>Udeleženci delavnice bodo pripravljali jedi z lanom. Naučili se bodo speči lanen kruh, preste in žemljice ter lanene kekse. Na delavnici bodo prejeli knjižico, v kateri bodo predstavljeni recepti za pripravo jedi z lanom.</p>	<p>9 - 11 ure</p>
 <p>Kolesarjenje z obiskom Šokčevega dvora</p> <p>Šokčev dvor v Žuničih predstavlja značilen kmečki dom in je eden izmed zavarovanih kulturnih spomenikov v Krajinskem parku Kolpa. V urejeni kmečki sobi si obiskovalci lahko ogledajo ohranjene predmete, ki so jih uporabljali prebivalci teh krajev: oblačila, zibelke, domača platna itd. Ob dvoru je urejena čebelarska pot, ki vodi naprej v vas.</p> <p>ALI</p> <p>Kolesarjenje z ogledom Kmetije Štrucelj in degustacija</p>  <p>Kolesarjenje do Gribelj, kjer se nahaja kmetija, poteka po cesti, ki ni preveč prometna. Vas zanima, kakšna je njihova kmetija? Kako in na kakšen način se molzejo krave? Kako se izdelujejo mlečni izdelki? Z obiskom kmetije boste izvedeli vse, degustirali boste njihove mlečne izdelke, med katerimi ne manjka različnih jogurtov, skute in sira.</p>	<p>11 - 14 ure</p>	
<p>Kosilo</p>		<p>14.30 – 15.30 ure</p>



Kopanje v Kolpi

Kopanje v reki je zelo priljubljeno, saj temperatura vode v poletnih mesecih presega 25° C. Na kopališču je urejeno igrišče za odbojko na mivki, na voljo je pikado, namizni nogomet, badminton, lahko pa se prepustite branju knjige...

16 - 19 ure

ALI

Čolnarjenje po reki Kolpi od Žuničev do Adlešičev

Čolnarjenje po reki je enkratno doživetje. Zaveslali boste v kanuju, kajaku ali raftu, skozi neokrnjeno naravo zelene Kolpe, prisluhnili petju ptic in šumenju reke. Spoznavanje rastlinskega in živalskega sveta Krajinskega parka Kolpa ter spuščanje po kolpskih brzicah ima prav poseben čar. Čolnarjenje ni nevarno in je primerno za vse starostne skupine.



Večerja po belokranjsko

Vsak, ki obišče naše kraje, mora preizkusiti belokranjsko specialiteto po kateri slovimo daleč naokrog – to je ali jagenjček ali odojek na ražnju.

20 - 21 ure



Večer s folklorno skupino Adlešiči in ljudskimi pevkami

Pogled na bele narodne noše in zvok tamburic je čudovit. Belokranjski plesi so nekaj posebnega. V kolo, ki ga bodo zaplesali folklorniki, bodo povabili tudi vas in verjemite, uživali boste...

21 – 22.30 ure

Počitek

22.30 – 7. 30
ure

NEDELJA

Zajtrk	8 - 9 ure
 <p>Sprehod ali kolesarjenje z ogledom njive lana</p> <p>Cvetove lanu lahko na njivi občudujemo le dopoldne, proti poldnevu se že zapirajo. Pogled na tisoče modrikastih cvetov je enkraten in nas pomirja, še posebej če ob njivi razgrnemo laneno rjuho in si vzamemo čas za meditacijo ali morda uživamo v branju ...</p>	10 -12 ure
<p>Delavnica: Čudežni lan in presenečenje....</p> <p>V delavnici se bodo udeleženci seznanili z nešteti zdravilnimi učinki lana. Naučili se bodo pravilne priprave čaja iz lanenih semen, priprave obkladkov, lepoutilne maske za obraz ter olja za nego suhih in poškodovanih las. Izvedeli bodo tudi to, koliko lanenega olja in semen je primerno uživati vsakodnevno za ohranjanje zdravja. Ob koncu delavnice se nam bo pridružila Vita. S čim?</p>	12 - 14 ure
Kosilo	14 - 15 ure
 <p>Poslovitev in odhod domov</p> <p>Ob lanenem čaju in lanenih piškotih se bodo gostje poslovili. Vsak bo ob slovesu prejel laneno vrečko s semeni in knjižico receptov za pripravo jedi z lanom.</p>	15.30 - 16.00

Najbolj primeren čas za realizacijo nastalega programa je mesec junij, ko lan cveti. Lahko ga izvajamo tudi skozi celo poletje, a takrat bodo lahko turisti občudovali lan v drugačni obliki, kar je tudi zanimivo.

Program je oblikovan tako, da vsakemu posamezniku omogoča še nekaj izbire glede na njegove želje.

Lan v »Okusi Bele krajine«



RIC Bela krajina je v letu 2015 začel s projektom »Okusi Bele krajine«. Namen projekta je obogatitev turistične ponudbe Bele krajine, hkrati pa tudi predstavitev starih tradicionalnih jedi mlajšim belokranjskim prebivalcem, ki jim je tradicionalna kuhinja že tuja.

Pod omenjenim imenom se skriva deset značilnih belokranjskih jedi: belokranjska pogača, belokranjska povitica, belokranjsko cvrtje, belokranjski nadev ali semiško fulanje s hrenom, ajdova povitica z rozinami, belokranjska šara, žitna klobasa, bravina s sladkim zeljem, belokranjski žlinkrofi in nepogrešljivi odojek ali jagenček na ražnju.

Širši množici so jih predstavili po principu all you can eat, kar pomeni, da plačaš določen znesek, poješ pa neomejeno količino hrane oziroma kolikor pač želiš. Za obiskovalce so jedi pripravili najboljši belokranjski gostinci, vsak po nekaj jedi. Skupaj je bil meni celostno zaokrožen, od predjedi do sladice.

TRŽENJE TURISTIČNEGA PROIZVODA

Zavedamo se, da ni dovolj ustvariti zanimiv program za turiste, potrebno ga je tudi dobro tržiti. Velikokrat pa je to zelo težko zaradi težav s finančnimi sredstvi. Naša na novo nastala ponudba za ponudnike v obkolpskih vaseh ne predstavlja velikih stroškov. Člani krožka smo mnenja, da bo vsak, ki bo v našem produktu videl priložnost za popestritev oziroma dopolnitev svoje ponudbe, lahko z majhnimi stroški ponudil nekaj novega s pridihom zelenega turizma. Zato menimo, da bo ideja lahko realizirana že zelo hitro.

Trženje programa v Šokčevem dvoru

Naš turistični produkt Razvajanje z lanom bomo najprej predstavili vsem, ki se na našem prostoru ukvarjajo s turizmom. To so:

RIC Črnomelj

Turistično društvo Črnomelj

Krajinski park Kolpa

Domačija domačih obrti Raztresen

Turistična kmetija Grabrijan

Z vsemi zainteresiranimi se bomo zbrali v Šokčevem dvoru v Žuničih. Na dogodek jih bomo povabili s prijaznim povabilom, ki je v prilogi naloge.

Predstavitev programa Razvajanje z lanom Domačiji Cvitkovič

Do sedaj nam je uspelo naš produkt predstaviti gospe Nadi Cvitkovič, ki se na svoji domačiji v Adlešičih že desetletja ukvarja s turizmom, v glavnem ima v svoji ponudbi prikaz predelave lana od semena do platna.

Predstavili smo ji našo idejo, kako bi lahko tudi ona na svoji domačiji popestrila svojo ponudbo. Gospa Nada je ob predstavitvi povedala: »Nalogo ste opravili odlično. Z vašim delom in znanjem se bo lahko obogatil marsikateri odrasel. Vaš program je pester in zanimiv. Turist bo lahko spoznal tudi ta del prelepe in neokrnjene Slovenije in vrednost rastline, ki so jo predniki množično sejali na območju Bele krajine za predelavo v platno, vi pa ste ji dodali še novo vrednost.

Ko takole razmišljam, bi lahko tudi jaz del svoje dejavnosti (domače obrti) obogatila z vašimi idejami, npr: pogostitev z nekaterimi vrstami peciva iz lana, zlasti v času, ko poteka predelava lanu (tučnja, teritev, mikanje...) ali ob izvedbi delavnic vezenja, predenja, tkanja.

Predlagam, da svoje delo prikažete širši javnosti v Beli krajini, ki je še vedno prepoznavna po lanu. Prepričana sem, da bodo nosilci turističnih dejavnosti z veseljem sprejeli vaše pobude zelenega turizma in jih »zasejali« na prava, plodna tla, kjer bo »pridelek« razveseljeval tudi prihodnje rodove.«

Predstavitev naših idej sodelujočim v projektu Okusi Bele krajine

Ker se nam takšna ideja zdi sveža in inovativna, bi jo tudi krožkarji radi še obogatili. RIC-u Črnomelj bomo predlagali, da v projekt namensko vključijo lan. Povabili jih bomo na našo

šolo, kjer jim bomo predstavili naš projekt v želji, da ga uporabijo, po potrebi dopolnijo ali spremenijo. V kulinarčni delavnici jim bomo pokazali, kako se pripravijo okusne jedi z lanom. Preizkusili jih bodo in podali svoje mnenje o tem, ali bi lahko lan vključili v projekt »Okusi Bele krajine«

Izvedbo delavnice načrtujemo v mesecu marcu. Da pa jih bomo zagotovo prepričali, smo že začeli z delavnicami, kjer smo ustvarjali jedi z lanom. Med jedmi, ki smo jih pripravili, smo že izbrali najboljše. Le-te bodo lahko poskusili predstavniki Rica-a, ki se bodo udeležili naše predstavitve.



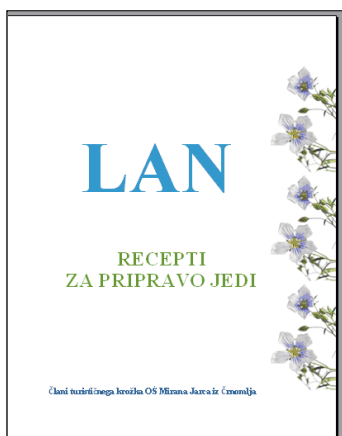
Člani turističnega krožka pri pripravi jedi iz lana

Izdelava promocijskega materiala za program Razvajanje z lanom

Člani turističnega krožka že izvajamo delavnice, v katerih pripravljamo promocijski material za stojnico oziroma material, ki bo potreben za izvedbo programa Razvajanje z lanom. Tako iz lanenega blaga izdelujemo zanimive vrečke, ki jih bomo napolnili z lanenimi semeni in podarili obiskovalcem naše stojnice. Pa še kakšna ideja se bo zagotovo porodila v naših glavah!



Oblikovali smo tudi knjižice, v katerih so zbrani recepti za pripravo jedi z lanom.



OGLAŠEVANJE PONUDBE

Ponudbo bomo promovirali na spletnih straneh:

OŠ Mirana Jarca Črnomelj <http://www.osmjc.si/>

Turističnega društva Črnomelj <https://www.facebook.com/pages/Turisti%C4%8Dno-dru%C5%A1tvo-%C4%8Crnomelj/1393960834168433>

Tic-a Črnomelj <http://www.belakrajina.si/sl/tic-crnomelj/>

Mladinskega centra Bit Črnomelj <http://www.mc-bit.si/>

OGLAŠEVANJE PONUDBE Z ZGIBANKO

Oblikovali bomo zgibanko, na kateri bo predstavljen turistični program Razvajanje z lanom in ga poslali turističnim agencijam. Zgibanke bodo na voljo tudi v Turistično informacijskem centru Črnomelj in na sedežu Mladinskega centra Bit.

OGLAŠEVANJE PONUDBE S PREDSTAVITVENIM FILMOM

V kratkem filmu, ki ga bo potrebno zaradi lana posneti v juniju, ko le-ta cveti, bo predstavljena ponudba obkolpskih vasi. Film bo na ogled na spletni strani Tic-a Črnomelj.

OGLAŠEVANJE PONUDBE V LOKALNIH ČASOPISIH

Ponudbo bomo predstavili v lokalnih časopisih – Dolenjski list in Belokranjec.

OGLAŠEVANJE PONUDBE NA FACEBOOK-u

Ker danes veliko ljudi komunicira tudi preko družbenih omrežij, bomo oblikovali facebook stran, na kateri bo predstavljen naš program, s katerim bomo turiste vabili v naše kraje.

PREDSTAVITEV PROJEKTA NA NAŠI ŠOLI

Celoten projekt (naloga, stojnica) bomo predstavili učencem in staršem na naši šoli.

ZAKLJUČEK

Člani turističnega krožka smo pregledali turistično ponudbo obkolpskih vasi in ugotovili, da v njej manjka program, ki bi povezal vse, ki se ukvarjajo s to dejavnostjo in jim omogočil boljše trženje svojih produktov.

Spoznali smo, da je za izdelavo turističnega produkta potrebno najti pravo idejo, ki jo je potrebno razviti. Za to pa je potrebno veliko dela, predanosti in časa. Prišli smo do ideje, ki nas je navdušila.

V obkolpskih vaseh gojijo lan predvsem z namenom, da turistom prikažejo postopek predelave le-tega v platno, ne zavedajo pa se, da se da lan turistično uporabiti tudi na drugačen način. Tukaj nastopimo mi! Spoznali smo, da je lan zelo zdravilen in ga lahko uporabljamo pri zdravljenju različnih boleznih, daj ga je koristno uživati, uporabljamo ga lahko tudi v kozmetiki.

Odločili smo se, da jim priskočimo na pomoč, saj menimo, da lahko z našim prispevkom oziroma programom še povečamo privlačnost in trženje konkretnih produktov in destinacij.



Najpomembnejše pa je, da je bilo oblikovanje našega turističnega produkta prežeto z druženjem, zabavo, iskanjem idej, raziskovanjem, pridobili smo si tudi novo znanje o naših krajih in lanu. To znanje je neprecenljivo za vsakega posameznika, ki je sodeloval pri nastajanju turistične projektne naloge Z lanom v zeleni turizmu.

LITERATURA IN VIRI

Ustni vir: Nada Cvitkovič

Spletne strani:

www.belakrajina.si/

<http://www.slovenia-heritage.net/>

<http://www.kolpas.si/>

<http://kmetijastrucej.si/>

Facebook strani:

<https://www.facebook.com/Turisti%C4%8Dno-dru%C5%A1tvo-%C4%8Crnomelj-1393960834168433/?fref=ts>

Literatura:

Kocjan Ačko, D.1999. Pomen lana in konoplje v preteklosti in obeti zanju v prihodnosti.- Sodobno kmetijstvo, št. 4, str. 173-178

Kunaver, D. 1969. Lan. V. Čarodejna moč rastlin-samozaložba, str.88

Ilustracija na naslovnici: Melisa Mujanovič

VABILO

Vabimo vas na predstavitev turističnega programa **Z lanom v zeleni turizem**, s katerim smo se ukvarjali v letošnjem šolskem letu. Prišli smo do zanimivih idej, s katerimi bi lahko popestrili vaše turistične ponudbe.

Lejte, lejte tisto polje,
ki je modro kakor morje.
Tam raste lepi modri lan,
ki privabil bo turiste k nam.

Aktivni z nami boste vi,
saj se s športom boste ukvarjali.
Plavanje, čolnarjenje in še marsikaj
bo za vas na reki Kolpi pravi raj.

Naučili vas bomo,
kaj vse lan kot hrana nudi nam
in kako z njim odženete
vse bolezni in druge skrbi stran.

Predstavitev bo potekala v Šokčevem dvoru v
Žuničih _____ marca 2016 ob _____ uri.

Želimo si, da bi se predstavitve udeležili v čim večjem številu.

Člani turističnega krožka OŠ Mirana Jarca iz Črnomlja



Presenečenje z mlado oblikovalko Vito



Zadnji dan bomo turiste presenetili tudi z oblikovalko tekstila Vito Ivičić, ki je obiskovala prestižno fakulteto Central Saint Martins College of Art and Design v Londonu. Nekoč je obiskovala turistični krožek na naši šoli. V svoji ponudbi oblačil, je svoje mesto našel tudi lan. Vita živi in ustvarja v Črnomlju, dela tudi na promociji turizma in s tem tudi njenih izdelkov, ki so iz lana, zato jih bo z veseljem predstavila obiskovalcem.

Predstavitev na stojnici

Stojnico bomo opremili ekološko, z naravnimi materiali in v skladu z naslovom projekta Z lanom v zeleni turizem.

Glavni motiv stojnice bo lan, ki ga bomo promovirali kot vsestransko uporabno rastlino. Obiskovalci ga bodo lahko preizkusili v zdravi hrani, kot zdravilo.....

Na stojnici bomo imeli tudi aktivnosti in atrakcije za obiskovalce.

Za promocijo bomo delili letake.

Recepti za pripravo hrane z lanom

Recepte za pripravo jedi smo našli na internetnih straneh. Zbrali smo jih v knjižici, ki jih bomo na stojnici ponudili obiskovalcem.

MINI HLEBČKI Z LANOM

½ kg grobo mlete pira

100 g lanenega semena

100 g sončničnih semen

100 g bučnih semen

1,5 dl mlačne vode

0,5 dl sončničnega ali lanenega olja

ščepec soli in sode bikarbone

dodamo lahko rozine ali suhe slive

Vse sestavine zmešajte in zalijte z vodo. Počakajte, da se pira napoji. Po potrebi vodo dodajte. Kroglice položite na peki papir, jih sploščite in pecite pečemo približno 20 min pri 180-190 stopinj C. Hlebčki so primerni za zajtrk, malico, prigrizek ali namesto kruha. So nasitni in zdravi.

SLADEK NAMAZ Z LANOM

- 100 g skute
- 1/2 jogurta (lahko tudi sadnega)
- vanilijev sladkor
- brusnice
- 2 veliki žlici mletega lana

Za nadev vse sestavine zmešajte. Če uporabite sadni jogurt npr. ananasov, lahko dodate še koščke svežega ananasa. Namaz uporabite kot nadev v palačinkah, roladi, štrukljih ali zavitku.

LANENI KEKSI

200 g masla ali kokosove maščobe

100 g sladkorja v prahu

2 rumenjaka

300 g moke (bele, pirine, polnozrnat)

100 g mletih lanenih semen

ščepec soli

šipkova ali jagodna marmelada

Maščobo, sladkor in rumenjake dobro zmešajte, nato dodajte še vse ostale sestavine in oblikujte testo, ki naj počiva vsaj 1 uro. Oblikujte kroglice, položite na pekarski papir in na sredini naredite vdolbino. Pecite 10 min na 200 stopinj C. Še tople lahko povaljajte v mletem sladkorju in dodajte v vdolbino na sredini šipkovo ali jagodno marmelado. Keksi ostanejo hrustljavi tudi po več dni.

MED Z LANENIMI SEMENI

3 velike žlice cvetličnega tekočega medu

2 veliki žlici mletih lanenih semen

Oboje skupaj dobro zmešamo in uporabimo za zdrav zajtrk.

SLAN NAMAZ Z LANOM

100 g skute

2 veliki žlici kisle smetane

2 veliki žlici mletih lanenih semen

1 manjša čebula

drobnjak

½ manjše paprike

paprika v prahu

sol, poper

Sesekljajte čebulo, drobnjak in polovico paprike. Vse sestavine premešajte. Namaz je primeren kot dodatek k narezku ali za nadev kumaričnih ali bučnih rolic. (Na salamoreznico na tanko narežite bučko ali kumaro, namažite z nadevom in zvijte.)

LANENO SEME Z JOGURTOM

Če imate probleme z zaprtjem, vam bo laneno seme z jogurtom zelo pomagalo, da pospešite metabolizem in izboljšate prebavo. Ta enostavni recept lahko



pripravite vsako jutro, namesto jogurta lahko uporabite domači kefir. Če imate cela semena lana jih zmeljite obvezno

pred uporabo.

Če ste že dobili zmlata lanena semena, jih shranite v zaprtem temnem in hladnem prostoru, ker bo v nasprotnem postalo žarko. S celimi semeni ni tak problem, ker lahko dlje počakajo ampak najboljšje je, da tudi njih držite zaprte v hladilniku.

Veliko jušno žlico zmletih lanenih semen dobro zmešajte s pol skodelice probiotičnega jogurta ali domačega kefirja. Pijte obvezno na prazen želodec približno 30 minut pred zajtrkom. Priporoča se, da se pol ure pred spanjem popije enaka doza. Recept uporabljajte 21 dni in nato 7 dni počitka.

NAMAZ IZ LANENIH SEMEN

Sestavine:

- 3 žlice mandljev
- 2 žlici zmletih lanenih semen

- 1 žlico mletega sezama
- ½ žlice medu
- ½ čajne žličke cimeta
- voda

Tri jušne žlice mandljev zmeljemo čim bolj na drobno. Nato dodamo dve jušni žlici sveže zmletih lanenih semen, eno žlico mletega sezama, pol žlice medu in pol čajne žličke cimeta. Zmesi dodamo vodo in mešamo, dokler ne dobimo zelene čvrstosti.

PALAČINKE Z LANENIMI SEMENI

SESTAVINE:

- 1 kozarček ovsenih kosmičev
- 125 g jogurta
- 1 žlica lanenih semen
- 2 žličke rjavega sladkorja
- 2 velika jajca
- 1 žlička pecilnega praha
- ščepec cimeta

PRIPRAVA

V mlinčku za kavo zmeljemo ovsene kosmiče, lanena semena in sladkor. V veliko posodo, dodamo pecilni prašek in cimet. Temu dodamo jajca in jogurt. Vse dobro premešamo in spečemo debelejšje in manjše palačinke. Postrežemo jih z malo medu in sadjem.

PIŠKOTI Z LANENIMI SEMENI

Sestavine:

- 350 g pšenične polnozrnatke moke
- 100 g lanenih semen
- 100 g masla
- 3 žlice vode
- sol
- ingver
- kumina

Priprava:

V posodo stremo moko, lanena semena, maslo, vodo, sol, nariban ingver in kumino. Vse sestavine dobro pregnetemo. Testo razvaljamo in izrežemo različne oblike z modelčki za piškote. Piškote polagamo na pekač obložen s papirjem za peko in pečemo 25 minut na 180° C.

SLANI KREKERJI Z LANENIMI SEMENI



Suhe sestavine

- 3/4 skodelice bučnih semen
- 3/4 skodelice ovsenih kosmičev
- 1/2 skodelice lanenih semen
- 1/2 skodelice sezama
- 1/2 skodelice sončničnih semen
- 1 1/2 skodelice moke (polovico ržene, pol polnozrnat)
- žlička praška za pecivo
- 1 1/2 žličke soli

Vlažne sestavine

- 1/4 skodelice olivnega olja
- 1 do 1 1/2 skodelice vode*

Postopek priprave

Segrejte pečico na 190°C in pripravite dva velika pekača.

V večji posodi zmešajte vse vrste semen, moko, pecilni prašek in sol. Dodajte olje in skodelico vode. Vse skupaj zmešajte in dodajte toliko

vode, kolikor je potrebno, da nastane enolična zmes.

Če ne boste dobili gladkega testa, dodajte moko toliko časa, da se ne bo več testo lepilo na prste.

Ker je lažje delati z manjšo količino testa, ga razdelite na dva dela. Drugi del dajte v hladilnik, dokler ne naredite krekerjev iz prve polovice.

Testo razvaljajte in ga izrežite na ploščice. Položite jih na pekač, obložen s peki papirjem. Krekerje pecite približno 15 minut.

Ko se krekerji ohladijo, jih shranite v zaprto posodo.

MLEČNI SMOOTHIE Z LANENIMI SEMENI



V blenderju zmešamo:

- 200 ml mleka (po potrebi na koncu dodamo še malo več mleka, ker se laneno seme precej napne v tekočini),
- 1 velika žlica lanenih semen,
- 1 banana,
- 1/4 celega ananasa (200g),
- 3 kapljice vanilin arome (previdno, ker je močnega okusa),
- 1/2 male žlice kokosovega olja,

Naravno sladilo ni potrebno zaradi babane in ananasa.