

EKO KAJ?



Brošura o pomenu lokalno pridelane hrane, ekološkem kmetijstvu in ekološki ponudbi v občini Izola in Piran.

Un opuscolo sull'importanza del cibo prodotto localmente, sull'agricoltura biologica e sull'offerta biologica nei comuni di Isola e Pirano.

A brochure on the meaning of locally produced food, organic agriculture and organic offer in the municipality of Isola and Piran.

NASLOV: EKO KAJ?

Avtorji: Publikacijo so pripravili Erik Božič, Kaja Cunk in Urška Vezovnik.

Del vsebine je posredovan s strani Inštituta KON-CERT.

Uredništvo: Urška Vezovnik

Oblikovanje: Pavle Terzič

Tisk: Birografika Bori Izola

Založnik: Kulturno izobraževalno društvo PiNA

Gregorčičeva 6, 6000 Koper

Leto izdaje in natisa: 2012

Število natisnjenih izvodov: 800

Prva izdaja

Publikacija je brezplačna, sofinancirana s strani Občine Izola. Izdelavo publikacije je v okviru programa javnih del, omogočil tudi Zavod RS za zaposlovanje.

Vsebina publikacije je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja stališč Občine Izola.

La pubblicazione è gratis e cofinanziata dal comune di Isola. Il contenuto di questa pubblicazione è esclusivamente responsabilità del autore e in nessun modo rappresenta la posizione del comune di Isola. La pubblicazione è stata resa possibile anche grazie all'Agenzia Nazionale Dell'Occupazione di Slovenia, nell'ambito del programma per i lavori pubblici.

This publication is free and co-financed by the Municipality of Isola. The publication was also made possible by the Employment Service of Slovenia under the program for public works. Only the author is responsible for the content of the publication and under no circumstances does it represent the opinion of the Municipality of Isola.



Občina Izola



Zavod Republike Slovenije
za zaposlovanje



pina

UVOD

Kulturno izobraževalno društvo PiNA je usmerjeno v iskanje ravnnovesa med izzivi, ki jih prinaša sodobna družba. V družbi, v kateri je edini kriterij razvoja nenehna gospodarska rast, razvoj raje pojmemojemo po kazalcih kot so: dvig kvalitete življenja, zdravje okolja in ljudi ter kulturna raznolikost. Biodiverziteta, spoštovanje vseh živih bitij, smotrna raba naravnih virov, zmerna potrošnja, razvijanje poštenega in pozitivnega odnosa do družbe in narave, dostopnost zdravega življenjskega okolja, hrane in zdravega načina življenja za vse, so vrednote v katere verjamemo in katere zagovarjamo.

Želimo razvijati dejavnosti, ki spodbujajo trajnostne vedenjske vzorce ter dvigniti znanje in okoljsko zavest.

Brošura Eko kaj? naj služi kot informacijsko sredstvo, ki predstavlja del ekološke ponudbe v občinah Izola in Piran, ter s tem spodbudi družbo k ekološkemu razvoju.

Kulturno izobraževalno društvo PiNA

INTRODUZIONE

L'associazione culturale ed educativa PiNA aspira a trovare un equilibrio tra le sfide create dalla società moderna. In una società, dove l'unico criterio dello sviluppo è la costante crescita economica, noi preferiamo di designare lo sviluppo con i seguenti indicatori: aumentare la qualità di vita, la salute dell'ambiente e delle persone e la diversità culturale, la biodiversità, il rispetto di tutti i esseri viventi, l'utilizzazione razionale delle risorse naturali, il consumo moderato, lo sviluppo di un rapporto onesto e positivo con la società e la natura, l'accessibilità a un ambiente e cibo sano e la possibilità di vivere in modo sano per tutti. Questi sono i valori in quali noi crediamo e i quali noi sosteniamo.

Vogliamo sviluppare attività che stimolano disegni di comportamento sostenibili ed expandere il sapere e la coscienza ambientale.

L'opuscolo "Eko kaj?" serve come un mezzo di informazioni, che rappresenta una parte dell'offerta biologica nei comuni di Isola e Pirano, sollecitando la società a uno sviluppo ecologico.

Associazione culturale ed educativa PiNA

INTRODUCTION

The Association for culture and education PiNA is oriented towards seeking a balance among the challenges that we find in the contemporary society. In a society where the only criteria for development is constant economic growth, development should be perceived by measures like: raising the quality of life, health of the environment and people and the cultural diversity. Biodiversity, respect of all living beings, reasonable usage of natural resources, moderate consumption, development of a fair and positive relation towards society and nature, availability of a healthy environment, food and a healthy lifestyle for everyone, are the values we advocate and believe in.

We want to develop activities which stimulate sustainable behaviour patterns and we want to expand knowledge and environmental conscience.

The brochure "Eko kaj?" should function as a means of information that represents a part of the organic offer in the municipality of Isola and Piran and as a means to encourage the society towards an organic development.

Association for culture and education PiNA

POMEN LOKALNO PRIDELANE HRANE

Govor lokalno pridelani hrani in njenem pomenu je danes vse bolj prisoten.

Ampak kaj to pomeni? Kaj je lokalno? Kje je tu smisel? Kako?

Praktično rečeno lahko trdimo, da je lokalno pridelana hrana na začetku najprej pri nas doma, začenši s tem kar sami vzgajamo in pridelujemo na domačem vrtu ali celo balkončku. Nadalje lahko govorimo o pridelavi, ki je prisotna neposredno v skupnosti, katere del smo. Ali je to občina, regija, država ali potok je popolnoma arbitrarno in odvisno od posameznika – na splošno pa lahko rečemo, da je lokalna hrana tista, ki od njive do krožnika potuje kar najkrajši čas. Seveda lahko že na tej točki navežemo pojmem lokalnega na koncept trajnostnega razvoja oziroma trajnostnega kmetijstva. Slednje vključuje načine pridelave hrane, ki so v mnogih ozirih veliko bolj zdrave od konvencionalne industrijske pridelave, ne škodijo okolju, spoštujejo delavce, so humane do živali in povrh vsega omogočajo kmetovalcem življenje. Gre za vsakodnevno vpletelenost posameznika v globalna ekološka in socialna vprašanja, na katera pa lahko odgovarjamо le lokalno in trajnostno.

Trajnostni razvoj je način družbenega življenja, ki dela za danes s tem, da ne pozablja na jutri. Tega vsakdanje prakse pridelave hrane (pa tudi gospodarstvo nasploh) pač ne počno, ker v mnogih ozirih to ne prinaša dobička v ekonomskem smislu. Trajnostni razvoj je model, ki s skrbjo za danes teži k ohranjanju in zagotavljanju najboljših možnosti za znamce. Vključuje tako skrb za ohranjanje okolja, povečanje socialne blaginje, trajnostni razvoj podeželja in moderni urbanizem. Ali ni to tudi dobiček? S tem, ko mislimo globalno in trajnostno, delujemo lokalno. Lokalna pridelava hrane pomeni:

- izboljšanje prehranskih navad z upoštevanjem sezonskosti, svežine izdelkov ter spodbujanje raznovrstnosti lokalne ponudbe;
- razvoj skupnosti tako v ozirih socialne kot ekonomske blaginje;
- ekološki pristop do okoljevarstvenih zadev (manj transporta in posledično manj odpadkov).

Podprimo lokalno, podprimo trajnostno.

Erik Božič



ZVEZA ZDRUŽENJ EKOLOŠKIH KMETOV SLOVENIJE (ZZEKS) - ZVEZA BIODAR

Zveza združenj ekoloških kmetov Slovenije (ZZEKS) - Zveza BIODAR vsestransko spodbuja razvoj ekološkega kmetijstva v Sloveniji, promovira edino slovensko registrirano blagovno znamko za ekološka živila BIODAR, deluje na področju mednarodnega sodelovanja, skrbi za trajno varovanje okolja v kmetijstvu, nudi pomoč članom Zveze pri trženju ekološko pridelanih in predelanih živil in podporo članom pri vprašanjih ekološkega kmetovanja ter izvaja projekte na področju ekološkega kmetijstva, promocije in trženja.

Kontakt: Metelkova 6, 1000 Ljubljana
(01) 230 12 01 / 051 69 26 90
zveza.ekokmet@zveza-ekokmet.si
www.zveza-ekokmet.si

ZDRUŽENJE OLJKARJEV

Društvo oljkarjev Slovenske Istre je civilno društvena organizacija, ki je bila ustanovljena na Mediteranskem delu Slovenije, kjer uspeva oljka. Vključeni so pridelovalci in predelovalci, ki gojijo oljko samo kot okras in simbol krajine, pridelovalci, ki pridelujejo olje samo za lastne potrebe in pridelovalci, ki nastopajo na tržišču.

Kontakt: Ulica 15. maja 17, p. p. 6, 6000 Koper
(05) 663 07 23 / 031 442 352
dosi@siol.net
www.dosi.si

ZAŠČITENA OZNAČBA POREKLA (ZOP)

ZOP je najvišja oblika zaščite izdelka, saj mora izdelek (živilo) zagotavljati kakovost in značilnost geografskega območja. Vsi postopki pridelave, predelave in priprave morajo potekati na opredeljenem geografskem območju tako, da je zagotovljena stalna kakovost in sledljivost živila oziroma kmetijskega pridelka. Ekstra deviško OLJČNO OLJE Slovenske Istre z zaščiteno označbo porekla (EDOOSI ZOP) je prvi slovenski proizvod, ki je vpisan v evropski »Register zaščitenih označb porekla in zaščitenih geografskih označb«.



Kje lahko kupite ekološka živila?

Ekološke pridelke lahko kupujete na ekoloških tržnicah v (Ljubljani, Mariboru, Celju, Naklem), v specializiranih prodajalnah z zdravo prehrano, v večjih trgovskih verigah (Mercator, Interspar) ter na stojnicah ob raznih prireditvah. V društvu PiNA vam svetujemo, da živila kupite neposredno na ekoloških kmetijah.

OBČINA IZOLA – ISOLA

EKOLOŠKA KMETIJA MIVŠEK MEDLIJAN



Cetore 28, 6310 Izola

Kontaktna oseba: Danijel Mivšek

Ponudba:

kmetija poleg sedmih vrst grozdja, dveh vrst vina, več vrst grozdnega soka, tropinovca, kisova, paradižnikove mezge in zelenjavnih omak ali juh in oljčnega olja, prideluje tudi 6 vrst žit, paradižnik, papriko, jajčevce, bučke, buče, lubenice, melone, kumare, koruzo, samonikle rastline, češnje, fige, škurše, radič, solato, čičeriko, por, čebulo, česen, olive, nekatera zelišča in začimbe, pa še kaj.

Čas in kraj prodaje:

Centralna tržnica Ljubljana ob sobotah med 8. in 14. uro, Naklo- Vita center ob torkih med 16.30 in 18.30, na domu po predhodnem dogovoru (sreda, petek), dostava zaboja mešanih artiklov ali večje količine v obalnih mestih je možna po dogovoru. Običasno smo ob sobotah na tržnici Koper v ekološkem delu.

Telefon: +386 (0) 41 661 559

Elektronska pošta: danijel.mivsek@gmail.com

EKOLOŠKA KMETIJA BAJDA



Nazorjeva 15, 6310 Izola

Kontaktna oseba: družina Bajda

Ponudba:

oljčno olje, vložene oljke, oljčni namaz, pecivo (piškotki, krostata, pogacha), pri katerem olje nadomešča ostale oblike običajno rabljenih maščob pri peki, in bruschette.

Čas in kraj prodaje:

po predhodnem dogovoru in naročilu

Telefon: + 386 (0) 41742659

Elektronska pošta: info@torkla.com

Spletna stran: www.torkla.com



OLJČNO OLJE RONCALDO



Baredi 5 G, 6310 Izola

Kontaktna oseba: Miran Adamič

Ponudba:

Ekstra deviško oljčno olje ZOP ter ekološke vložene oljke v slanici.

Čas in kraj prodaje:

na kmetiji; Vinakoper - Hiša refoška, Šmarska c. 1, Koper; Vinoteka Pr Španc, Vodnikova c. 105, Ljubljana; Domača trgovina Kraševka, Ciril Metodov trg 10, Ljubljana

Telefon: +386 (0) 41 624 639

Elektronska pošta: info@roncaldo.si

Spletna stran: www.roncaldo.si

DRUŽINSKA KMETIJA OLEA



KLODIČ MILAN, MIRJANA, MARTINA

Piranska 1A, 6310 Izola

Kontaktna oseba: Mirjana Klodič

Ponudba:

ekstra deviška oljčna olja z zaščiteno označbo porekla, aromatizirana oljčna olja, namizne oljke, sveže, suhe in vložene fige.

Čas in kraj prodaje:

na domu, Vinoteka 1001 VINO Izola, Trgovina KAKI Maribor

Telefon: +386 (0) 5 6417334,

+386 (0) 31 464 244,

+386 (0) 41 287 867

Elektronska pošta: olea.dk@gmail.com

Spletna stran: www.olea-dk.com

E

Ekološka kmetija

P

Kmetija v preusmeritvi iz konvencionalnega v ekološko kmetovanje

OBČINA PIRAN – PIRANO

EKOLOŠKA KMETIJA ČEJEM

E

Vinjole 12, 6320 Portorož

Kontaktna oseba: Kastelič Dario**Ponudba:**

sezonsko sadje in zelenjava: češnje, bučke, grah, čebulček, solata, paradižnik, melone, lubenice, fige, motovilec, radič, kumarce, brokoli, cvetača in še kaj.

Čas in kraj prodaje:

Centralna tržnica Ljubljana ob sobotah,
Naklo- Vita center ob torkih, na domu po predhodnem dogovoru

Telefon: +386 (0) 5 677 23 41

SOPOTNIK

P

Liminjan 28, 6320 Portorož

Kontaktna oseba: Una Sopotnik**Ponudba:**

oljčno olje, nagrajeno z zlato oljčno vejico

Čas in kraj prodaje :

v Ljubljani ali Portorožu, po predhodni najavi

Telefon: +386 (0) 40 204 089 in +386 (0) 31 577 730**Elektronska pošta:** una.sop@siol.net**Spletna stran:** www.oljcnooljesopotnik.si

OLJKARSTVO JEREICA

P

Kantina oljčnega olja

Nova vas 62, 6333 Sečovlje

Kontaktna oseba: Kristjan Jerebica**Ponudba:**

Slovensko ekstra deviško oljčno olje, ekstra deviško oljčno olje

Slovenske Istre, vložene oljke, ekstra deviško oljčno olje z aromo česna, pikantno ekstra deviško oljčno olje, sardoni v oljčnem olju ter česen ali paski od česna.

Čas in kraj prodaje:

prodaja na domačem naslovu od 8. do 20. ure vsak dan oz. po dogovoru

Telefon: +386 (0) 40 370 226**Elektronska pošta:** info@oljka.net**Spletna stran:** www.oljka.net

KMETIJA PRINČIČ

P

Sv. Peter 18, 6333 Sečovlje

Kontaktna oseba: Prinčič Franc**Ponudba:**

Oljčno olje

Čas in kraj prodaje:

na domu po predhodnem dogovoru, degustacije po dogovoru

Telefon: +386 (0) 5 672 50 54**Elektronska pošta:** princic.franc@volja.net

OLJKARSTVO LIČER BENJAMIN

P

Sečovlje 100, 6333 Sečovlje

Kontaktna oseba: Ličer Benjamin**Ponudba:**

Oljčno olje, šentjanžovo olje, vložene oljke in drugi oljčni proizvodi.

Čas in kraj prodaje:

na domu po predhodnem dogovoru

Telefon: + 386 (0) 41 687 094**Elektronska pošta:** benjaminlicer@gmail.com

KMETIJA MARIO GIASSI

P

Strunjan 124, 6320 Portorož

Kontaktna oseba: Mario Giassi**Ponudba:**

kaki in oljčno olje

Čas in kraj prodaje:

na domu, kaki od oktobra do novembra, oljčno olje čez celo leto oz. do razprodaje zalog

Telefon: +386 (0) 51-685-929**Elektronska pošta:** mario.giassi@gmail.com

KMETIJA VOJVODA

P

Sv. Peter 77, 6333 Sečovlje

Kontaktna oseba: Vojvoda Bruno**Ponudba:**

Oljčno olje in vložene oljke v oljčnem olju

Čas in kraj prodaje:

na domu po predhodnem dogovoru oziroma na raznih sejmih, prireditvah

Telefon: +386 (0) 5 67 26 045 ali +386 (0) 31 863 264**Elektronska pošta:** vojvoda.b@volja.net

EKOLOŠKO KMETOVANJE

Ekološko kmetijstvo je posebna oblika kmetijske pridelave, ki poudarja gospodarjenje in sožitju z naravo. Je način trajnostnega kmetovanja, ki upošteva kmetijo kot celosten, enovit sistem, v smislu tla-rastline-živali-človek in skrbi za ravnotežje vseh vključenih elementov. Ekološki kmetje pri svojem delu upoštevajo zakonitosti narave. S pomočjo dela, odkrivanja starih znanj in številnih novih spoznanj, je bilo mogoče postaviti pravila, ki določajo ekološke pridelke in živila.

Pri nakupu ekoloških živil je pomembno, da smo pozorni na deklaracije. Različnost pojmov ekološka, sonarvana in integrirana pridelava, lahko ustvarja zmedo, zavaja ali zbuja pomisleke in dvome potrošnikov glede ekološkega kmetijstva. Označbe morajo biti na vidnem mestu, zlahka razumljive, čitljive, neizbrisne in v slovenskem jeziku.

Oznake ekološko, biološko in organsko pomenijo v državah Evropske unije isto, saj velja v vseh državah enotna zakonodaja, ki natančno določa pravila ekološkega pridelovanja, kontrolo, certificiranje in označevanje ekoloških živil. Vsaka država članica pa si je izbrala eno od poimenovanj kot uradno – v Sloveniji je to »ekološko«. Na embalaži živil se pojavljajo različni napisи, kot so domače, narevno, zdravo, s kmetije, ki zmedejo potrošnika in veliko jih zmotno misli, da pomenijo, da gre za ekološko pridelana živila. Ta pa lahko prepoznamo le po posebnih označbah:

Na embalaži ekološkega živila je označba »ekološki«. To je uradni državni znak.

Na embalaži sta tudi ime in šifra organizacije za kontrolo.

V Sloveniji imamo tri pooblaščene kontrolne organizacije, ki preverjajo ustreznost živil: Inštitut KON-CERT Maribor, Vinarska ul. 14, 2000 Maribor, IKC - Inštitut za kontrolo in certifikacijo UM, Pivola 8, 2311 Hoče in Bureau Veritas, d.o.o., Linhartova cesta 49a, 1000 Ljubljana.

Skladnost pridelave, predelave, pakiranja, skladiščenja in transporta ekoloških pridelkov, živil in krmil, z veljavnimi predpisi za ekološko kmetijstvo je potrjena z uradnim dokumentom, certifikatom kontrole, ki ga izda certifikacijski organ. Pri prodaji pridelkov in živil z oznako »ekološki«, mora biti certifikat na vpogled pri prodajalcu.

BIODAR je kolektivna znamka za živila, ki so pridelana ali predelana po standardih za ekološko kmetovanje Zveze združenj ekoloških kmetov Slovenije. Je tudi prva slovenska registrirana znamka za označevanje živil iz nadzorovane ekološke pridelave, v skladu z mednarodnimi standardi.

L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

L'agricoltura biologica è una speciale maniera di produzione agricola, che rafforza una gestione in convivenza con la natura. È un tipo di agricoltura sostenibile che prende in considerazione la fattoria come un sistema completo e omogeneo, nel senso di terri-piante-animali-uomini e si prende cura dell'equilibrio di ciascun elemento integrato. Gli agricoltori biologici rispettano le leggi di natura. Con il sostegno del lavoro, le scoperte dei saperi antichi e numerose conoscenze nuove, è stato possibile formare delle regole che stabiliscono i prodotti e alimenti biologici.

Quando si compra prodotti biologici si deve fare attenzione alle etichette. La differenza dei concetti come ecologico, naturale e produzione integrale, può creare confusione, inganno o causare dubbi e incertezze nel cuore del consumatore al riguardo dell'agricoltura biologica. Le etichette devono essere posizionate in un punto chiaramente visibile, essere comprensibili, leggibili, indelebili e in lingua slovena.

Le segnalazioni ecologico, biologico e organico hanno lo stesso significato nei paesi dell'Unione Europea, siccome i paesi condividono la stessa legislazione che stabilisce precisamente le regole della produzione organica, il controllo, la certificazione e la segnalazione degli alimenti biologici. Ogni paese membro ha anche scelto una segnalazione ufficiale – in Slovenia è "ecologico".

Sulle confezioni di cibo si trovano diverse etichette come fatto in casa, naturale, sano, dalla fattoria etc. Sono iscrizioni che confondono il consumatore, facendogli credere che rappresentano alimenti prodotti biologicamente. In realtà i cibi biologici si riconoscono secondo specifiche segnalazioni:

Sulla confezione del alimento biologico c'è l'etichetta "ecologico". Questa è l'etichetta ufficiale del paese.

Sulla confezione ci sono anche il nome e la cifra dell'organizzazione di controllo. In Slovenia ci sono tre organizzazioni di controllo autorizzate che verificano la conformità degli alimenti: L'istituto KON-CERT Maribor, Vinarska ul. 14, 2000 Maribor, IKC – L'istituto per controllo e certificazione UM, Pivola 8, 2311 Hoče e Bureau Veritas, d.o.o., Linhartova cesta 49a, 1000 Lubiana.

La conformità della produzione, lavorazione, l'imballaggio, l'immagazzinamento e trasporto dei prodotti, alimenti e foraggi biologici e confermata da un ufficiale documento – il certificato di controllo – che viene rilasciato dall'autorità di certificazione con tutte le valide regole per l'agricoltura biologica. Il certificato deve essere in esposizione dal venditore per la vendita dei prodotti e alimenti con la denominazione "ecologico".

BIODAR è un marchio collettivo per gli alimenti che sono prodotti e lavorati secondo gli standard per l'agricoltura biologica dell'Associazione delle unioni degli agricoltori biologici di Slovenia. È anche il primo marchio registrato in Slovenia per la descrizione degli alimenti biologici prodotti sotto controllo dei standard internazionali.

ORGANIC AGRICULTURE

Organic agriculture is a distinct form of agricultural production which emphasizes management centring on the coexistence with nature. It is a method of sustainable farming that considers the farm as an integral and uniform system in the sense of a soil-plants-animals-humans way and which cares for the balance of all the included elements. At work, organic farmers consider and respect the laws of nature. With the help of work, uncovering of old knowledge and numerous new discoveries, it was possible to set rules that define organic products and foodstuff.

While buying organic foodstuff we must pay attention to the labels. The difference of the concepts like organic, natural and integrated production can confuse, mislead or raise doubt and hesitation in the consumer's mind in regard to organic agriculture. Labels have to be clearly placed, easily understood and read, indelible and in Slovenian language.

The labels ecological, biological and organic share the same meaning in the countries of the European Union, since the countries also share the same legislation which defines the rules of organic production, control, certification and labelling of organic foodstuff. Each member state chose one of the labels as the official one – in Slovenia it is "ecological".

Inscriptions like home-made, natural, healthy and from the farm appear on the food packages. They confuse the consumer and make them believe that it is all organically produced foodstuff. In reality we can identify such products only by these special labels: The label "ecological" is on the food package. This is the state official label.

On the package we can also find the name and code of the control organisation. In Slovenia there are three authorised control organisations, which check the adequacy of food: Institute for inspection and certification in agriculture and in silviculture Maribor (KON-CERT), Vinarska ulica 14, 2000 Maribor, IKC - Institute for the control and certification of UM, Pivola 8, 2311 Hoče and Bureau Veritas, Linhartova cesta 49a, 1000 Ljubljana.

The uniformity of the production, processing, packaging, storage and transport of organic products, foodstuff and feed is certified with the official document – a certificate of control – issued by the certifying body with all the valid regulations for the organic farming. The certificate has to be made visible by the seller if he wants to sell organic products and foodstuff marked with "ecological".

BIODAR

Biodar is a collective trademark for foodstuff produced or processed under the standards for the organic farming of the Union of Slovenian Organic Farmers Association. It is also the first Slovenian registered trademark for the branding of foodstuff from the organic production in accordance to international standards.



Uradni državni znak



Inštitut KON-CERT



IKC - Inštitut za kontrolo in certifikacijo UM



Bureau Veritas



BIODAR

IL SIGNIFICATO DEL CIBO PRODOTTO LOCALMENTE

Il discorso sul cibo prodotto localmente è sempre più presente. Ma cosa significa? Che cosa è locale? Che significato ha? Come si fa?

Praticamente possiamo dire che il cibo prodotto localmente si trova prima di tutto a casa propria. Cominciando dagli alimenti che coltiviamo nel giardino dietro la casa o persino sul balcone. Andando più avanti, possiamo parlare di una produzione che è presente nella comunità della quale facciamo parte. Se questa comunità è un comune, regione, stato o penisola è completamente arbitrario e dipende dall'individuo – però pensando in un modo più generale, il cibo locale è quel cibo che viaggia dal campo fino al piatto in un tempo molto breve. Quindi si può già unire il concetto del locale con quello dello sviluppo sostenibile ovvero con un diretto collegamento con l'agricoltura sostenibile. Un'agricoltura che include metodi di produzione di alimenti che sono in molti aspetti più sani dai metodi dell'industria di produzione convenzionale. L'agricoltura sostenibile non danneggia l'ambiente, rispetta i lavoratori, è umana verso gli animali e oltre tutto permette ai coltivatori di sopravvivere. Parliamo di un coinvolgimento individuale quotidiano sulle grandi (globali) questioni ecologiche e sociologiche, alle quali possiamo rispondere solamente con una mentalità locale e sostenibile.

Lo sviluppo sostenibile è una modello di società che lavora per oggi, senza dimenticare il domani. Le procedure quotidiani di produzione alimentare (e anche in un senso più largo l'economia stessa e il suo concetto) ignorano questo fatto, siccome in termini economici non produce guadagno. Lo sviluppo sostenibile è un modello che con la cura per l'oggi, tende alla conservazione e l'assicurazione delle migliori possibilità per i propri discendenti. Include l'aumento della assistenza sociale, il prendersi cura dell'ambiente, lo sviluppo sostenibile della campagna e l'urbanistica moderna. Quando si pensa in modo globale e sostenibile, allora già per definizione si agisce localmente. La produzione del cibo localmente significa:

- il miglioramento delle abitudini alimentari avendo in mente le diverse stagioni e la freschezza dei prodotti e la stimolazione della diversità dell'offerta locale;
- lo sviluppo delle comunità considerando la prosperità sociale ed economica;
- un approccio ecologico per le questioni ambientali (meno trasporto e per conseguenza meno rifiuti).

Non solo che questo passo verso la coesistenza con la natura è possibile, ma è anche necessario. Sosteniamo la produzione locale, sosteniamo la mentalità sostenibile.

Erik Božič



L'ASSOCIAZIONE DELLE UNIONI DEGLI AGRICOLTORI BIOLOGICI DI SLOVENIA (ZZEKS) – L'ASSOCIAZIONE BIODAR

L'associazione delle unioni degli agricoltori biologici di Slovenia (ZZEKS) – L'associazione BIODAR stimola complessivamente lo sviluppo dell'agricoltura biologica in Slovenia, promuove l'unica marca slovena registrata per gli alimenti biologici BIODAR, lavora nel campo della cooperazione internazionale, si impegna a proteggere l'ambiente agricolo in un modo permanente, offre assistenza agli membri dell'Associazione per il commercio degli alimenti biologicamente prodotti e lavorati, risponde alle domande dei membri sull'agricoltura biologica e organizza progetti nel campo dell'agricoltura biologica, promozione e marketing.

Contatto: Metelkova 6, 1000 Lubiana

(01) 230 12 01 / 051 69 26 90

veza.ekokmet@zvezza-ekokmet.si

www.zvezza-ekokmet.si

L'UNIONE DEGLI OLIVICOLTORI

L'associazione degli olivicoltori dell'Istria Slovena è un'organizzazione civile e sociale che è stata fondata nell'area Mediterranea di Slovenia, la regione dell'olivo. I membri sono i coltivatori che producono olive solo per ornamento o come simbolo della regione, quelli che producono l'olio d'oliva per i propri bisogni e quelli che lo vendono sul mercato.

Contatto: Ulica 15. maja 17, p. p. 6, 6000 Capodistria;

(05) 663 07 23 / 031 442 352

dosi@siol.net

www.dosi.si

DENOMINAZIONE DI ORIGINE PROTETTA (ZOP in Slovenia)

ZOP rappresenta la miglior protezione per l'articolo, siccome l'articolo (alimento) deve garantire la propria qualità e caratteristica della zona geografica. Tutti i processi della produzione, lavorazione e preparazione devono essere effettuati entro la zona geografica e solo così si può garantire una qualità continua e la rintracciabilità degli alimenti e prodotti agricoli. L'olio extra vergine della Istria Slovena con la denominazione di origine protetta (EDOOSI ZOP) è il primo prodotto sloveno che è iscritto nel "Registro delle denominazioni di origine protette e delle indicazioni geografiche protette" Europeo.



Dove si possono comprare prodotti biologici?

I prodotti biologici si possono comprare ai mercati biologici (in Lubiana, Maribor, Celje, Naklo), nei negozi specializzati con cibo sano, nei supermarket che fanno parte delle grandi catene di negozi (Mercator, Interspar) e anche sulle bancarelle durante diversi eventi. L'associazione PINA consiglia di comprare gli alimenti direttamente sulle fattorie biologiche.

COMUNE DI ISOLA

AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA MIVŠEK MEDLJAN B

Cetore 28, 6310 Isola

Persona da contattare: Danijel Mivšek

Offerta:

la fattoria oltre ai sette tipi d'uva, due tipi di vino, diversi succhi d'uva, vinaccia, aceti, polpa di pomodoro, zuppe o sughi vegetali e l'olio d'oliva; coltiva anche sei tipi di grano, pomodori, peperoni, melanzane, zucchine, zucche, angurie, meloni, cetriolini, mais, piante naturali, ciliege, fichi, cotogni, radicchio, lattuga, cece, porro, cipolle, aglio, olive, alcune erbe, spezie e altro.

Tempo e luogo di vendita:

Il mercato centrale in Lubiana ogni sabato dalle 8.00 fino alle 14.00; Vita Center in Naklo, ogni martedì dalle 16.30 fino alle 18.20; a casa previo accordo (mercoledì e venerdì); consegna di una cassa con prodotti misti o maggiori quantità nella zona litorale è possibile a previo accordo. Occasionalmente i sabati al mercato di Capodistria, sezione biologica.

Telefono: +386 (0) 41 661 559

e-mail: danijel.mivsek@gmail.com

AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA BAJDA B

Nazorjeva 15, 6310 Isola

Persona da contattare: famiglia Bajda

Offerta:

olio d'oliva, olive in conserva, paté di olive nere, dolci (biscotti, crostate, crêpe) dove l'olio d'oliva sostituisce altri grassi normalmente usati in cucina, bruschette

Tempo e luogo di vendita:

a previo accordo

Telefono: + 386 (0) 41742659

e-mail: info@torkla.com

Sito web: www.torkla.com



 B

Azienda agricola biologica

 C

Azienda agricola in via di conversione al biologico



OLIVICOLTURA RONCALDO

Baredi 5 G, 6310 Isola

Persona da contattare: Miran Adamič

Offerta:

l'olio d'oliva extra vergine ZOP, olive biologiche in salamoia

Tempo e luogo di vendita:

sulla fattoria; Vinakoper – La casa del Refosco, Šmarska c. 1, Capodistria; Vinoteca Pr Španc, Vodnikova c. 105, Lubiana; Kraševka, Cyril Metodov trg 10, Lubiana

Telefono: +386 (0) 41 624 639

e-mail: info@roncaldo.si

Sito web: www.roncaldo.si

AZIENDA AGRICOLA DI FAMIGLIA OLEA

KLODIČ MILAN, MIRJANA, MARTINA

Piranska 1A, 6310 Isola

Persona da contattare: Mirjana Klodič

Offerta:

olio d'oliva extra vergine con la denominazione d'origine protetta, oli d'oliva aromatizzati, olive da tavola, fichi freschi, secchi e in conserva

Tempo e luogo di vendita:

a casa; Vinoteca 1001 VINO Isola; negozio KAKI Maribor

Telefono: +386 (0) 5 6417334

+386 (0) 31 464 244

+386 (0) 41 287 867

e-mail: olea.dk@gmail.com

Sito web: www.olea-dk.com

COMUNE DI PIRANO

AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA ČEJEM



Vinjole 12, 6320 Portorose

Persona da contattare: Kastelič Dario

Offerta:

frutta e verdura di stagione: ciliege, zucchine, piselli, cipolle, lattuga, pomodori, meloni, angurie, ficchi, valerianella, radicchio, cetriolini, broccoli, cavolfiore e altro.

Tempo e luogo di vendita:

Il mercato centrale in Lubiana ogni sabato dalle 8.00 fino alle 14.00; Vita Center in Naklo, ogni martedì dalle 16.30 fino alle 18.20; a casa previo accordo (mercoledì e venerdì); a casa a previo accordo

Telefono:+386 (0) 5 677 23 41

SOPOTNIK



Liminjan 28, 6320 Portorose

Persona da contattare: Una Sopotnik

Offerta:

olio d'oliva vincitore della branca d'olivo d'oro

Tempo e luogo di vendita:

a Lubiana o Portorose; a previo accordo

Telefono:+386 (0) 40 204 089 in +386 (0) 31 577 730

e-mail: una.sop@siol.net

Sito web: www.olcnooljesopotnik.si

OLIVICOLTURA JEREBOCA



Nova vas 62, 6333 Sicciole

Persona da contattare: Kristjan Jerebica

Offerta:

olio d'oliva extra vergine Sloveno, olio d'oliva extra vergine dell'Istria Slovena, olive in conserva, olio d'oliva extra vergine con l'aroma d'aglio, olio d'oliva extra vergine piccante, acciughe in olio, aglio ed erba cipollina.

Tempo e luogo di vendita:

a casa dalle 8:00 fino alle 20:00 ogni giorno o a previo accordo

Telefono:+386 (0) 40 370 226

e-mail: info@oljka.net

Sito web: www.oljka.net

AZIENDA AGRICOLA PRINČIČ



Sv. Peter 18, 6333 Sicciole

Persona da contattare: Prinčič Franc

Offerta:

olio d'oliva

Tempo e luogo di vendita:

a casa a previo accordo; anche degustazioni

Telefono:+386 (0) 5 672 50 54

e-mail: princic.franc@volja.net

OLIVICOLTURA LIČER BENJAMIN



Sečovlje 100, 6333 Sicciole

Persona da contattare: Ličer Benjamin

Offerta:

olio d'oliva, olio di iperico, olive in conserva e altri prodotti di olive

Tempo e luogo di vendita:

a casa a previo accordo

Telefono:+ 386 (0) 41 687 094

e-mail: benjaminlicer@gmail.com

AZIENDA AGRICOLA MARIO GIASSI



Strunjan 124, 6320 Portorose

Persona da contattare: Mario Giassi

Offerta:

cachi e olio d'oliva

Tempo e luogo di vendita:

a casa; il cachi (dall'ottobre fino a novembre), l'olio d'oliva (l'intero anno ovvero fino all'esaurimento di provviste)

Telefono:+386 (0) 51-685-929

e-mail: mario.giassi@gmail.com

AZIENDA AGRICOLA VOJVODA



Sv. Peter 77, 6333 Sečovlje

Persona da contattare: Vojvoda Bruno

Offerta:

olio d'oliva e olive in conserva

Tempo e luogo di vendita:

a casa (a previo accordo) o alle fiere ed eventi

Telefono:+386 (0) 5 67 26 045 ali +386 (0) 31 863 264

e-mail: vojvoda.b@volja.net

THE IMPORTANCE OF LOCALLY PRODUCED FOOD

The discussions about locally produced food and its importance are more and more present, but what does it mean? What is local? Where is the meaning of this? How?

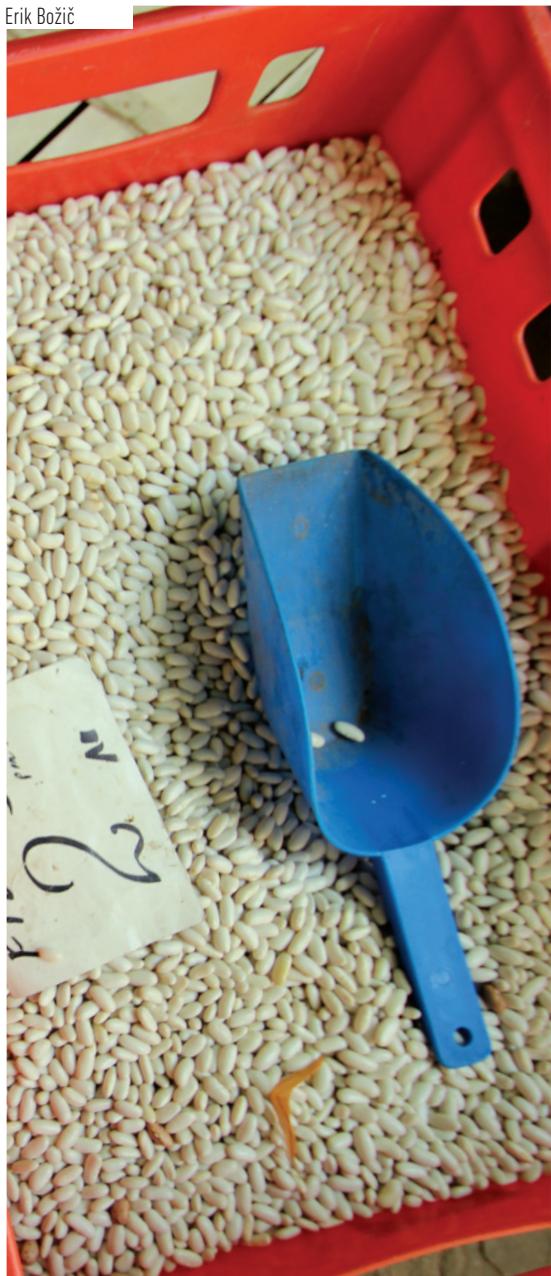
Practically speaking we can say that locally produced food is first of all found in our home, it is what we grow on our house garden or even on the balcony. Going forward, we can describe it as the cultivation which is present in our community, whether it is a municipality, region, country or peninsula is completely arbitrary and it depends on the individual – but generally speaking locally produced food has a very short journey from the field to the plate. Of course we can already connect the idea of local to the concept of the sustainable development or to the direct establishment of a sustainable agriculture. The latter includes methods of food production which are in many respects a lot more healthy than the conventional industrial production, as they do not harm the environment, they respect the workers, are humane towards animals and moreover they enable the farmers to survive. It is about the daily involvement of individuals about bigger (global) ecological and social questions on which we can answer only locally and sustainably.

Sustainable development is an approach to the social life which works for today, without forgetting tomorrow. This is what the ordinary practice of producing food (as well as economy in a more broad sense and how it was imagined) does not do, because in many economic respects it is simply unprofitable. Sustainable development is a design that with the care for today aspires toward preservation and assures the best possibilities for our descendants. It includes care for the preservation of the environment, increase of social well-being, sustainable development of the rural area and modern urbanism. When we think globally and sustainably, then by definition we function locally. Locally produced food means:

- an improvement of our nutrition habits considering the seasons and freshness of products with the promotion of the diversity of local offer;
- the development of communities in regard to the social and economical well-being;
- an ecological approach towards environmental affairs (less transport and consecutively less waste).

Not only is such a step towards the cohabitation with nature possible, it is also necessary. Support local, support sustainable.

Erik Božič



THE UNION OF SLOVENIAN ORGANIC FARMERS ASSOCIATION (USOFA) – BIODAR

The Union of Slovenian Organic Farmers Association (USOFA) – Biodar Union makes every effort in stimulating the development of organic farming in Slovenia, promotes the only Slovenian registered trademark for organic foodstuff BIODAR, works in the field of international cooperation, takes care of the lasting preservation of environment in agriculture, provides assistance to the members of the Union with the marketing of organically produced and processed foodstuff, answers questions of the members regarding the organic farming and performs projects in the areas of organic farming, promotion and marketing.

Contact: Metelkova 6,1000 Lubiana
(01) 230 12 01 / 051 69 26 90
veza.ekokmet@zveza-ekokmet.si
www.zveza-ekokmet.si

OLIVE GROWERS ASSOCIATION OF THE SLOVENIAN ISTRIA

Olive Growers Association of the Slovenian Istria is a civil and social organisation which was founded in the Mediterranean part of Slovenia, the region of the olive tree. Members are the farmers that produce and process olives just for decoration and a symbol of the region, producers who produce olive oil only for their own need and producers who sell olive products on the market.

Contact: Ulica 15. maja 17, p. p. 6, 6000 Capodistria;
(05) 663 07 23 / 031 442 352
dosi@siol.net
www.dosi.si

PROTECTED DESIGNATION OF ORIGIN (ZOP in Slovenia)

PDO is the highest form of product protection, since the product (foodstuff) has to ensure the quality and the characteristic of the geographical region. All the procedures of production, processing and preparation have to occur on the defined geographical region, to ensure the constant quality and the traceability of the foodstuff or the farm product. The extra virgin OLIVE OIL from the Slovenian Istria is protected under the designation of origin (EDOOSI PDO) and is the first Slovenian product to be registered in the European "Register of protected designations of origin and protected geographical indications".



KOHLOEN
90

250gr. TUNNE
80
TUNNE
10
Ade

7

Where can you buy organic food?

Organic products can be bought at organic markets (in Ljubljana, Maribor, Celje, Naklo), in specialised health food stores, in bigger supermarket chains (Mercator, Interspar) and on stands of different events.

The Association PiNA recommends to purchase the food directly on the organic farms.

MUNICIPALITY OF ISOLA

ORGANIC FARM MIVŠEK MEDLJAN

Cetore 28, 6310 Isola

Contact Person: Danijel Mivšek

Offer:

beside seven kinds of grapes, two types of wine, a variety of grape juice, grape marc, vinegar, tomato pulp, vegetable sauce or soup and olive oil, the farm also produces six kinds of cereal, tomato, pepper, eggplant, zucchini, pumpkin, watermelon, melon, cucumber, corn, self-sown plants, cherries, figs, quince, chicory, salad, chickpea, leek, onion, garlic, olives, some herbs, spices and other products.

Time and Location of Sale:

Saturdays from 8 am to 2 pm at Ljubljana Central Market, Tuesdays from 4.30 pm to 6.30 pm in Naklo at Vita Center, at home if agreed in advance (Wednesdays, Fridays), delivery of a box of assorted articles or larger quantities to the coastal cities is possible upon agreement.

Phone: +386 (0) 41 661 559

e-mail: danijel.mivsek@gmail.com

ORGANIC FARM BAJDA

Nazorjeva 15, 6310 Isola

Contact Person: Bajda family

Offer:

olive oil, bottled olives, olive spread, pastry (cookies, tart, flat cake)
– where the olive oil substitutes other fats normally used in baking, bruschetta

Phone: + 386 (0) 41742659

e-mail: info@torkla.com

Web Page: www.torkla.com





Organic farm



Farm in conversion to organic farming



OLIV OIL RONCALDO

Baredi 5 G, 6310 Isola

Contact Person: Miran Adamič

Offer:

extra virgin olive oil with PDO, organic olive oils bottled in brine
Time and Location of Sale: at the farm; Vinakoper – House of Refosk, Šmarska c. 1, Koper; Wine Shop Španc, Vodnikova c. 105, Ljubljana; Kraševka, Ciril Metodov trg 10, Ljubljana

Phone: +386 (0) 41 624 639

e-mail: info@roncaldo.si

Web Page: www.roncaldo.si

FAMILY FARM OLEA

KLODIČ MILAN, MIRJANA, MARTINA

Piranska 1A, 6310 Isola

Contact Person: Mirjana Klodič

Offer:

extra virgin olive oil with a protected designation of origin, aromatic olive oil, table olives, fresh, dry and bottled figs
Time and Location of Sale: at home, Wine Shop 1001 VINO Isola, KAKI Maribor

Phone: +386 (0) 5 6417334

+386 (0) 31 464 244

+386 (0) 41 287 867

e-mail: olea.dk@gmail.com

Web Page: www.olea-dk.com

MUNICIPALITY OF PIRAN

ORGANIC FARM ČEJEM

Vinjole 12, 6320 Portorož

Contact Person: Kastelic Dario

Offer:

seasonal fruits and vegetables: cherries, zucchini, peas, onions, salad, tomatoes, melons, watermelons, figs, corn salad, chicory, cucumbers, broccoli, cauliflower and other products.

Time and Location of Sale:

Saturdays from 8 am to 2 pm at the Ljubljana Central Market, Tuesdays from 4.30 pm to 6.30 pm in Naklo at Vita Center and at home if agreed in advance

Phone: +386 (0) 5 677 23 41

SOPOTNIK

Liminjan 28, 6320 Portorož

Contact Person: Una Sopotnik

Offer:

olive oil, winner of the Golden Olive Twig award

Time and Location of Sale: in Ljubljana or Portorož by prior arrangement

Phone: +386 (0) 40 204 089 in +386 (0) 31 577 730

e-mail: una.sop@siol.net

Web Page: www.oljnooljesopotnik.si

OLIV OIL JEREICA

Nova vas 62, 6333 Sečovlje

Contact Person: Kristjan Jerebica

Offer:

Slovenian extra virgin olive oil, extra virgin olive oil from the Slovenian Istria, bottled olives, extra virgin olive oil with the garlic aroma, spicy extra virgin oil, anchovies in olive oil, maybe garlic and spring garlic

Time and Location of Sale:

at home from 8 am till 8 pm every day or by prior arrangement

Phone: +386 (0) 40 370 226

e-mail: info@oljka.net

Web Page: www.oljka.net

FARM PRINČIČ

Sv. Peter 18, 6333 Sečovlje

Contact Person: Prinčič Franc

Offer:

olive oil

Time and Location of Sale:

at home prior by arrangement, tasting also by prior arrangement

Phone: +386 (0) 5 672 50 54

e-mail: princic.franc@volja.net

OLIV OIL LIČER BENJAMIN

Sečovlje 100, 6333 Sečovlje

Contact Person: Ličer Benjamin

Offer:

olive oil, St. John's wort oil, bottled olives and other olive products

Time and Location of Sale:

at home prior by arrangement

Phone: + 386 (0) 41 687 094

e-mail: benjamintlicer@gmail.com

FARM MARIO GIASSI

Strunjan 124, 6320 Portorož

Contact Person: Mario Giassi

Offer:

persimmons and olive oil

Time and Location of Sale:

at home, persimmon (from October till November), olive oil (through the whole year or until stocks are exhausted)

Phone: +386 (0) 51-685-929

e-mail: mario.giassi@gmail.com

FARM VOJVODA

Sv. Peter 77, 6333 Sečovlje

Contact Person: Vojvoda Bruno

Offer:

olive oil, bottled olives in olive oil

Time and Location of Sale:

at home (by prior arrangement) or on different fairs and events

Phone: +386 (0) 5 67 26 045 ali +386 (0) 31 863 264

e-mail: vojvoda.b@volja.net

RECEPTI

Kuhanje s svežimi, lokalnimi in ekološkimi pridelki je pravi užitek, zato vam v namig ponujamo nekaj preprostih receptov, z sestavinami ki so značilne za istrsko območje.

Rožičeve testenine

Obujamo rožič

Sestavine:

100 g rožičeve moke

100 g durum pšenične moke

3 jajca

sol

V večjo skledo presejemo obe vrsti moke, premešamo, solimo, dodamo eno jajce in dva rumenjaka, nato zgnetemo v voljno in gladko testo. Oblukujemo kepo, zavijemo v folijo in damo ohladit v hladilnik za pol ure.

Testo razvaljamo na približno tri milimetre debeline in narežemo na želeno obliko, od klasičnih rezancev, do raviolov ali tortelinov. Rožičeva moka se obnaša drugače od ostalih, dobimo namreč sladek okus: zraven priporočamo recimo gorgonzolo in figo (ravioli ali tortelini) ali pa kar mandljev pesto, ki ga najdete tudi v tem branju (recimo za rezance). Za ljubitelje čistih okusov pa priporočamo samo nekaj žlic odličnega olivnega olja kot polivko. Vsekakor pa se izognemo tradicionalnim paradižnikovim omakam.

Polpeti iz bučk

Kam z bučkami?

Sestavine:

2 veliki bučki

Šopek mlade čebule

2 stroka česna

rožmarin

2 jajci

10 dag parmezana

1 velika žlica mlete sladke paprike

olivno olje

sol

Bučke operemo in naribamo. Solimo jih in pustimo stati pol ure.

Očistimo mlado čebulo in narežemo na tanka koleščka, česen in rožmarin nasekljamo.

Bučke stresemo na kuhiško krpo in jih ožamemo. Zmešamo jih z mlado čebulo, česnom, rožmarinom, jajcema, sladko papriko in

naribanim parmezanom. Maso po potrebi zgostimo z moko.

Na vroče olje z žlico polagamo maso in polpete ocvremo. Vmes jih seveda tudi obrnemo, načeloma postopek traja med 6 in 10 minut, kar pa je odvisno od olja, ki ga uporabimo in jakosti ognja na gorilniku.

Palačinke z albuminsko skuto in orehi

Sestavine:

2 jajci

2 dcl radenske

100 g mletih orehov

1 ekološka pomaranča

2,5 dcl kisle smetane

200 g albuminske skute

250 g gladke moke

1 dcl mleka

Pripravimo testo za palačinke in spečemo štiri do šest ne preveč tankih palačink.

Nadev: V skledi zmešamo albuminsko skuto, mlete orehe, sladkor, vanilijo, naribano ekološko pomarančo in pol kisle smetane.

Z zmesjo namažemo palačinke in jih prepognemo v trikotnik.

Zložimo jih v ognjevarni pekač.

V posodi zmešamo preostalo smetano in sok pomaranče. Prelijemo po palačinkah.

Palačinke pečemo v pečici pri temperaturi 190 stopinj 20 do 30 minut.

Pečene potresememo z žlico mletih orehov. Za palačinke lahko uporabimo tudi druge oreške ali pa jih izpustimo iz recepta. Palačinke bodo okusnejše, če jih okrasimo s stopljeno čokolado ali jim dodamo vaniljev sladoled.

RICETTE

Cucinare con ingredienti freschi, biologici e prodotti localmente è un vero piacere, per questo vi invitiamo a provare alcuni semplici ricette con ingredienti tipici della regione Istriana.

Zuppa fredda di cetrioli

Una zuppa rinfrescante

Ingredienti:

100 dag di cetrioli

75 dl di yogurt

olio d'oliva extra vergine

aglio

sale, pepe e menta

Sbucciate e grattugiate i cetrioli. Eventualmente potete anche rimuovere i semi.

Mescolate quattro o cinque spicchi d'aglio con il frullatore (o a mano) e circa 75dl di yogurt. Tagliuzzate le foglie di menta.

Aggiungete 8 cucchiaini d'olio d'oliva extra vergine e condite con sale e pepe. Mescolate bene.

Servite in piatti a fondo basso e non dimenticate di aggiungere la menta.

Polpette di carote

Il gioco delle spezie

Ingredienti:

200 g di carote

2 uova

sale, pepe, rosmarino, timo

parmigiano

una piccola cipolla e 3 spicchi d'aglio

briciole di pane

Pulite le carote e grattugiatele.

Mescolate le carote con le spezie, la cipolla tritata, le uova e il parmigiano. La densità viene regolata con le briciole di pane, ma se l'impasto è troppo secco si aggiunge un altro uovo.

L'impasto si posiziona sull'olio caldo con un cucchiaino (le polpette devono essere un po schiacciate), girandole quando diventano di colore bruno.

Raccomandiamo che se le servono come un pasto indipendente, accompagnato con la rucola fresca e qualche insalata d'estate (consiglio: cetrioli con aneto e yogurt come condimento).

Asparagi e patate novelle con il pesto all'aglio orsino

Ingredienti:

750 g di asparagi verdi

800 g di patate novelle

30 g di pinoli

50 g di olive verdi con il nocciolo

30 g d'aglio orsino

75 g di parmigiano appena grattugiato

1 buccia di limone grattugiata

9 cucchiaini d'olio d'oliva

1 spicchio d'aglio

2 cucchiaini di panna acida

sale, pepe

Tagliate gli asparagi in pezzi di 4 cm e lessateli per 4 minuti. scolateli, immergeteli in acqua fredda e poi di nuovo scolateli bene. Le patate si lessano in acqua salata. quando sono pronte aspettate che si raffreddano un po e tagliatele in 3 o 4 pezzi di grandezza più o meno uguale.

Arrostite i pinoli in una padella senza olio finché non diventano di colore bruno-oro. togliete i noccioli dalle olive e tagliatele in pezzettini piccoli. tagliuzzate anche l'aglio orsino.

Usate il tritatutto con l'aglio orsino, i pinoli, 25g di parmigiano, la buccia di limone, 4 cucchiaini d'olio e un spicchio d'aglio schiacciato. Aggiungete la panna acida e pepe.

Soffriggete le patate e gli asparagi sull'olio d'oliva a fuoco alto. Aggiungete sale, pepe e 3 o 4 cucchiaini di pesto all'aglio orsino e olive. Sistemate tutto su un piatto e aggiungete il parmigiano e il pesto all'aglio orsino rimasto.

RECIPES

Cooking with fresh, organic and locally grown vegetables is a real pleasure, that is why we propose some simple recipes with ingredients typical for the istrian region.

Clear garlic soup

Simply garlic

Ingredients for a nice pot:

garlic (3-5 heads)

vegetable stock

parsley

olive oil

laurel, pepper and salt

Peel and chop the garlic. If you really like it then you should prepare a bit more of it.

Pour a small amount of olive oil and quickly roast the garlic and then add the vegetable stock. Fry it gently until it releases its aroma. It shouldn't change colour. The amount of stock depends upon a person's judgement.

Add laurel, salt, pepper and cook for 10 minutes. You should be informed that the garlic's taste changes a lot whether you cook it, fry it or bake it. It loses its sharpness and the characteristic flavour. That is why we should always try to keep the time of cooking or frying of the garlic at minimum, if we want to retain as much of the flavour as possible.

Before serving, chop the fresh parsley and put it in the pot.

Chickpea salad

Fresh and filling

Ingredients:

3 red peppers

4 handfuls of chickpea

4 spoons of fresh chopped parsley

2 spoons of chopped peppermint

3 spoons of capers

2 spoons of lemon juice

2 cloves of garlic

salt and olive oil

laurel

Wash the chickpeas and soak them in sufficient water leaving overnight. Then we can cook it until it becomes soft. Add laurel.

Turn on the oven and set the temperature to 200 degrees. Wash the red peppers, dry them up and place them on a baking tray and bake them in the oven for 15 minutes on one side and 10 on the other. When done, let them cool down, peel them, remove the seeds and cut them.

Mix the cooled chickpea, peppers, spices and capers in a bowl. In a smaller bowl prepare the dressing, using lemon juice, salt, crushed garlic and olive oil. Pour it over and mix well.

Organic pudding with strawberry topping

Ingredients:

for the pudding:

1 l of milk

1 cup of polenta

1 cup of wholegrain flour

if desired also honey/vanilla sugar/chocolate dust

for the strawberry topping:

250 g of strawberries

150 g of almonds

2 spoons of honey

2 spoons of Melissa (lemon balm)

Bring the milk to a boil and add polenta and wholegrain flour. Stir on a medium fire for 10 to 15 minutes. If it becomes too thick add some water and just before it's ready the optional ingredients (honey, vanilla, chocolate).

Pour it in cups and put them in the fridge for at least 6 hours. Next, blend the strawberries and almonds, add 2 spoons of honey and chopped up Melissa. Put everything in the fridge, so it becomes just the right temperature to refresh us in the hot summer days. Carefully turn the cups upside down on a plate and pour the strawberry topping on the pudding.

KID PiNA
Gregorčičeva 6
6000 Koper
info@pina.si
www.pina.si