

ECO DISTRICT

Što je Eco district?

- integrirani pristup održivom razvoju
- uključenost zajednice
- poticanje lokalne ekonomije
- ekološka poljoprivreda i turizam
- obrazovanje i edukacija

Međimurje ECO DISTRICT

Više od oznake – temelj održive budućnosti

Međimurje se posljednjih godina profiliralo kao predvodnik zelene tranzicije u Hrvatskoj, a status Eko Distrikta (Eco District) kruna je tog procesa. To nije samo priznanje, nego konkretna potvrda dugoročnog strateškog usmjerenja regije prema održivom razvoju, ravnoteži između prirode i čovjeka te očuvanju resursa za buduće generacije. Eko distrikt podrazumijeva integrirani pristup – obuhvaća poljoprivredu, turizam, energetiku, edukaciju i gospodarenje otpadom. Ne radi se o trendu, već o sustavnom modelu koji uključuje lokalnu zajednicu, javne institucije i poduzetnike.

U središtu svega su ljudi – njihova svijest, odluke i način života.

Ono po čemu je Međimurje posebno jest činjenica da se sve to događa autentično i organski. Regija je stoljećima vezana uz zemlju, rijeke, šume i plodnu ravnicu. Poljoprivredna tradicija, kulturna baština i geografski položaj čine je idealnim kandidatom za razvoj modela koji kombinira lokalno znanje i suvremene eko standarde.

Upravo zato ne čudi da Međimurje u istom dahu nudi eko certificirane proizvode, restorane koji kuhaju od lokalnih namirnica, edukativne radionice na biodinamičkim imanjima i međunarodnu prepoznatljivost kroz članstvo u globalnoj mreži bioregija.





U svjetskom društvu

MEĐIMURJE NA GLOBALNOJ ZELENOJ KARTI

Kada je 2022. godine Međimurje postalo prva hrvatska regija koja je ušla u Svjetsku mrežu bioregija, to je bio povijesni trenutak za domaći koncept održivog razvoja. Mreža okuplja regije koje se razvijaju u skladu s biološkom raznolikošću, lokalnim resursima i principima ekološke i društvene pravednosti.

Ulaskom u mrežu, Međimurje je potvrdilo da se može mjeriti s najnaprednijim europskim regijama – poput Južnog Tirola u Italiji, Elze u Francuskoj ili Vorarlberga u Austriji. No, to članstvo ne nosi samo prestiž, već i odgovornost. Regija se obvezala na transparentno planiranje, očuvanje prirodnih ekosustava i edukaciju građana.

„Bioregija nije teritorijalna, već funkcionalna oznaka – to znači da lokalna zajednica prepoznaje granice prirode, ne samo administracije

...objašnjava jedan od članova radne skupine koja je pripremala prijavu.

Međimurje svoj bioregionalni pristup razvija kroz različite sektore: zelenu javnu nabavu, poticanje eko proizvodnje, energetske učinkovitosti i održivo korištenje prostora. Suradnja s drugim regijama iz mreže donosi nova znanja, projekte i sredstva – ali i potvrđuje da i male sredine mogu biti veliki igrači u globalnoj ekološkoj tranziciji.



Ekološka
odgovornost



Društveno
odgovorno
poslovanje



Osjećaj
za mjesto



Partnerstvo



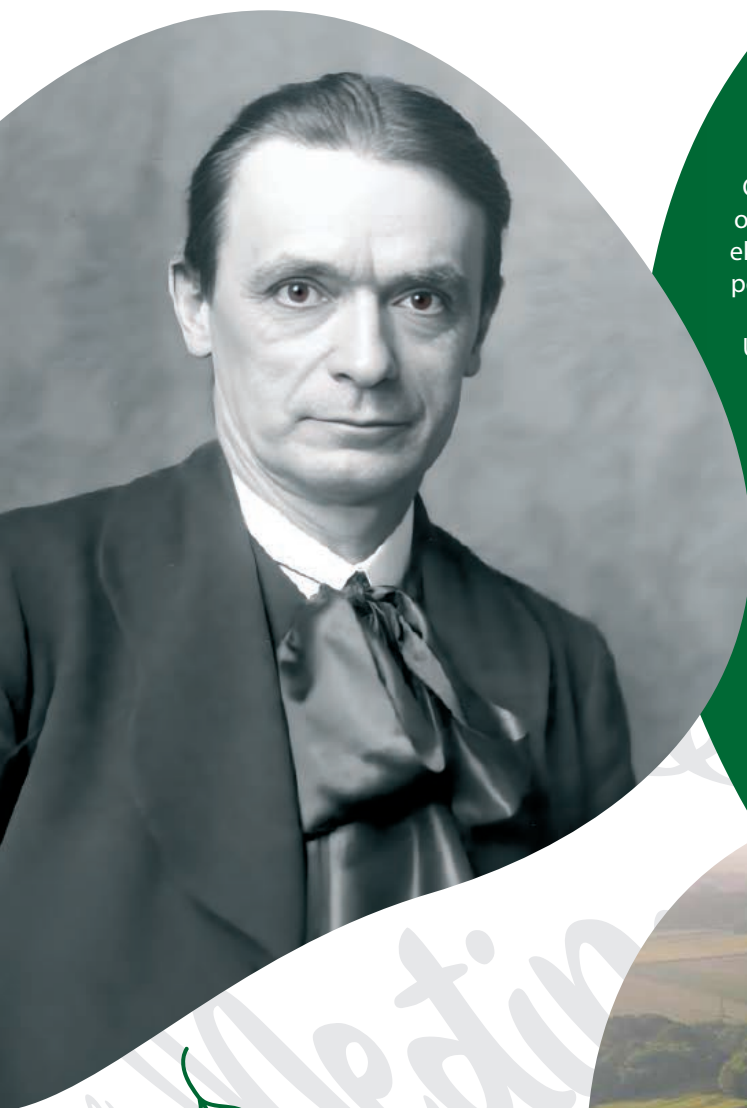
Inovativnost



Kultura
kvalitete

Duh prirode u praksi

BIODINAMIKA IZ SRCA MEĐIMURJA



U Donjem Kraljevcu, rodnom mjestu filozofa i utemeljitelja biodinamičke poljoprivrede dr. Rudolfa Steinera, nalazi se Centar koji nosi njegovo ime i čini ključnu točku širenja znanja o ovoj specifičnoj metodi uzgoja. Biodinamika ide korak dalje od ekološke proizvodnje – ona zemlju tretira kao živo biće, a poljoprivrednika kao njezinog partnera.

U praksi to znači upotrebu prirodnih pripravaka, poštivanje kozmičkih ciklusa poput mjesečevih mijena, izbjegavanje pesticida i gnojiva te povezivanje duhovnog i fizičkog u procesu proizvodnje hrane.

Centar dr. Rudolf Steiner provodi edukacije, seminare i mentorstva za zainteresirane poljoprivrednike, učenike, ali i strane goste. „Kod nas dolaze ljudi iz cijele Europe učiti kako se živi s prirodom, a ne protiv nje“, kaže ravnateljica Centra. U suradnji s OPG-ovima razvijaju se biodinamička gospodarstva koja su primjer dobre prakse – njihovi proizvodi već se izvoze, a interes raste. Osim praktične koristi, Centar promiče i Steinerovu filozofiju kao temelj održivog odnosa prema svijetu.



*Na tanjuru idravo,
u prirodi iskreno*

EKO GASTRONOMIJA

Turizam u Međimurju ne temelji se samo na prirodnim ljepotama i kulturnim znamenitostima, već i na specifičnom doživljaju – a u njegovom je središtu ekološka hrana. Sve je više turista koji žele znati odakle dolazi hrana koju jedu, tko ju je proizveo i pod kojim uvjetima. Međimurje na ta pitanja odgovara bez zadržke.

OPG-ovi s certifikatom ekološke proizvodnje u regiji nude širok spektar proizvoda: od povrća, voća i meda, do vina i mesa. Njihovi proizvodi ne putuju tisuće kilometara – dolaze iz dvorišta do kuhinje lokalnih restorana koji njeguju koncept „od polja do stola“.

Restorani poput onih u Štrigovi, Mačkovcu, Svetom Martinu na Muri... surađuju s lokalnim proizvođačima i sezonski prilagođavaju jelovnike. Hrana je autentična, a iskustvo objedovanja postaje edukativno i emocionalno. „Gosti žele doživjeti priču, osjetiti okus zemlje, a ne industrije“, kaže vlasnica eko-imanja u Goričanu.

U okviru turističkih tura posjetitelji mogu obići eko-farme, naučiti razliku između ekološke i konvencionalne proizvodnje, pa čak i sudjelovati u pripremi jela na radionicama kuhanja. Ovakva sinergija turizma i održive poljoprivrede stvara dodatnu vrijednost i čini Međimurje poželjnom zelenom destinacijom.



zlevka EKO ZLEVANKA

tradicionalna međimurska pita na eko način

Priprema:

- Sastojci (za lim 20 x 30 cm):**
- 300 g ekološkog kukuruznog brašna
 - 100 g eko pšeničnog glatkog brašna
 - 1 prašak za pecivo (eko ili bez aluminija)
 - 3 jaja iz slobodnog uzgoja (eko)
 - 500 ml domaćeg kiselog vrhnja ili jogurta (može i kefir)
 - 200 ml domaćeg mlijeka
 - 100 ml hladno prešanog suncokretovog ulja ili eko maslaca
 - 2 žlice eko šećera ili 1 žlica meda (po želji) prstohvat soli
- Po želji (za dodatni okus):**
- 1 korica ekološkog limuna
 - malo domaće skute ili svježeg sira
 - 1 šalica sezonskog voća (npr. naribane jabuke, borovnice, šljive)
- 1.** Zagrij pećnicu na 180°C. Namasti lim ili obloži papirom za pečenje.
- 2.** U velikoj zdjeli pomiješaj kukuruzno i pšenično brašno, prašak za pecivo i prstohvat soli.
- 3.** U drugoj posudi umutiti jaja, dodati vrhnje, mlijeko, ulje i šećer ili med. Sve sjedini i ulij u suhe sastojke.
- 4.** Dobro promiješaj da dobiješ tekuće, glatko tijesto (ne previše gusto, treba biti poput guste smjese za palačinke).
- 5.** Po želji dodaj koricu limuna, komadiće voća ili malo skute.
- 6.** Ulj smjesu u pripremljeni lim, poravnaj i peci oko 35–40 minuta dok ne dobije zlatnu boju i rubovi se lagano odvoje.
- 7.** Ohladi i nareži na kocke ili rombove. Posluži uz domaći čaj, eko kompot ili žlicu vrhnja.

Savjet:

Zlevanka je izvrsna i sutradan – čuvaj je pokrivenu na sobnoj temperaturi. Za vegansku varijantu koristi biljno mlijeko i jogurt, te zamjene za jaja (npr. laneno „jaje“)



EKO PROIZVOĐAČI

Medimurje

OPG Šegović Zdravko (Ivanovec)

Uzgoj starih sorti voća, povrća, žitarica,
bučinog i lanenog ulja
+385 91789 6540

OPG Stričak Andrija (Čakovec)

Primarno: proizvodnja meda
Sekundarno: bučino ulje, heljda, razna brašna,
sokovi, povremeno grah
+385 91 789 6540

OPG Turk Jagoda (Lopatinec)

Primarno: povrće
Sekundarno: voće (jabuke i lješnjaci)
+385 98 965 7724

OPG Posel Vlado (Kuršanec)

Uzgoj povrća na biodinamički način
+385 40 389 269

OPG Mohokos (Pleškovec)

Uzgoj voća i povrća
+385 91 505 9628

OPG Biodina (Nedelišće)

Uzgoj bazge
+385 99 325 0776

OPG Sabol Josip (Donja Dubrava)

Biodinamička proizvodnja voća, povrća i
žitarica
+385 98 971 5317

OPG Režek Robert (Cirkovljan)

Uzgoj aronije i proizvoda od aronije
+385 99 198 5773

OPG Hranjec – Belak (Goričan)

Proizvodnja voća i povrća i proizvoda bobica
bazge
+385 98 9926 023

OPG Branilović Vesna (Lopatinec)

Uzgoj i prerada heljde, ljekovitog bilja
+385 98 241 848





Medimurje

MODEL ODRŽIVOSTI ZA BUDUĆNOST

ECO
DISTRICT

Medimurje nije samo zelena točka na karti Hrvatske – ono je ogledni primjer kako se vizija održivog razvoja može živjeti svaki dan. Ovdje se ekologija ne koristi kao ukrasna riječ, već kao princip koji oblikuje poljoprivredu, turizam, obrazovanje i život lokalne zajednice. Uključivanjem u svjetsku mrežu bioregija i razvojem koncepta eko distrikta, Medimurje pokazuje da mala regija može biti velika inspiracija.

U vremenu sve većih klimatskih izazova, globalne nesigurnosti hrane i krize resursa, put kojim ide Medimurje nije samo vrijedan – nego nužan. To je poziv na promjenu, na povratak prirodi, ali i na inovaciju u skladu s njom.

Za one koji žele više od odmora – koji traže smisao, autentičnost i povezanost – Medimurje nudi upravo to.

Dobrodošli u Eko Distrikt Medimurje.
Mjesto gdje je održivost stil života.



EKO BROJKE

Međimurje



desetci OPG-ova
s eko certifikatom



1. županija
po razvrstavanju
otpada u Hrvatskoj



više od 70 km
biciklističkih staza



12 škola uključeno
u projekte
zelene edukacije

Jeste li znali?

FUN FACTS IZ EKO DISTRIKTA MEĐIMURJE

1. Steinerov trag u Međimurju

Donji Kraljevec, rodno mjesto Rudolfa Steinera, smatra se kolijevkom biodinamike u ovom dijelu Europe.

2. Sadnja prema Mjesecu

Neki međimurski OPG-ovi i dalje sade povrće prema lunarnom kalendaru – u skladu s fazama Mjeseca!

3. Krave bez rogova – nepoželjne

U biodinamici, kravljji rog ima važnu ulogu za pripravu komposta. Krave se ne smiju odrožnjavati jer se vjeruje da rogovi "usmjeravaju energiju".

4. Vino s dušom i ritmom

Međimurske biodinamičke vinarije koriste glazbu, ritmove prirode i posebno miješane pripravke za jačanje vinove loze.

5. Eko-školski dani

Više od 50 škola godišnje posjećuje Centar Rudolf Steiner – ovdje se održavaju posebni dani biodinamike za djecu.



doživi zeleno

BIODINAMIČKI DORUČAK?

To nije samo zdravo – to je doručak **u skladu s prirodom, sezonom i duhovnom dimenzijom hrane.**
Evo kako može izgledati:

Domaće kiselo mlijeko
od krava koje pasu slobodno, bez antibiotika i umjetne hrane.

Kruh od pira ili raži
mlijevenog na kamenu.

Jabuka iz starog voćnjaka
neprskana i ubrana rukom.

Med s vlastitog pčelinjaka
gdje pčele imaju slobodan let i prirodne košnice.

Čaj od nevena ili stolisnika
iz vrta koji se njeguje prema biodinamičkom kalendaru.

Namaz od lješnjaka i meda
bez palminog ulja i aditiva.

**Sve se jede polako, svjesno, u tišini.
Hrana se poštuje. Tijelo zahvaljuje.**



To je



Mini test

JESI LI SPREMAN/NA ZA ŽIVOT U EKO DISTRIKTU?

1. Kupuješ li često na tržnici
ili izravno od OPG-a?

☐ Da ☐ Ponekad ☐ Ne

2. Znaš li što znači
"biodinamičko vinogradarstvo"?

☐ Da ☐ Otprilike ☐ Ne

3. Kompostiraš li kućni biootpad
ili razdvajaš sve otpatke?

☐ Da ☐ Djelomično ☐ Ne

4. Bi li volontirao/la u vrtu
koji se obrađuje ručno,
bez strojeva i kemikalija?

☐ Da ☐ Možda ☐ Ne

5. Vjeruješ li da ritam prirode
utječe na nas?

☐ Da ☐ Ne znam ☐ Ne

Tvoj rezultat:

✓ 4–5 odgovora DA:

Ti si prirodni stanovnik eko distrikta!

✓ 2–3 odgovora DA:

**Na dobrom si putu – možda je vikend
u Međimurju ono što ti treba!**

✓ 0–1 odgovor DA:

Vrijeme je za prvi biodinamički doručak!





IZLET ZA DUŠU, SRCE I TIJELO

Kad vam zatreba predah, a ne želite samo promjenu mjesta, nego i promjenu osjećaja – potražite je u Međimurju. Ova sjeverna hrvatska regija nije samo zeleni kutak između Mure i Drave, nego i prostor koji vas polako, ali sigurno – iscijeli. Mentalno, fizički i emocionalno.

Međimurje nije izlet za "must-see" listu. To je izlet za one koji znaju da su najbolja putovanja ona nakon kojih se vraćaš — a zapravo ostaješ malo drugačiji. Kad vas idući put netko pita gdje biste za vikend, samo recite:

"Negdje gdje je tiho. Negdje gdje je sve smislenije. Idem u Međimurje."



Izlet u tišinu i mir prirode

Nisu svi izleti zbog akcije – neki su zbog odmaka. Ako vas privlače polja, šume, ptice, rijeke koje teku bez žurbe, onda ste na pravom mjestu. Prostranstva gornjeg Međimurja, blaga brežuljkastost i miris zemlje na selu pružaju jedinstvenu tišinu – onu u kojoj čujete sami sebe. Hodati ovim krajem ne znači prevaliti kilometre, nego se usporiti i dopustiti krajoliku da vas oblikuje.

Izlet za nepce i sjećanja

Međimurje je mjesto gdje se hrana ne jede – ona se doživljava. Vinska cesta, domaći sirevi, stari recepti i nova interpretacija istih – sve se to slaže u iskustvo koje vas vraća korijenima, bez da ikad postane dosadno. Uživanje ovdje nije stvar luksuza, nego stava: ovdje se jede s poštovanjem prema namirnici, a kušanje vina podsjeća na stare razgovore koji ne žure nigdje.

Izlet za tijelo koje traži pokret

Ako ste tip koji želi da mu srce brže zakuca, Međimurje je spremno odgovoriti. Biciklističke i pješačke staze, lagane ili zahtjevne, stvorene su za aktivan odmor. Tu su i adrenalinski sadržaji za one hrabrije – ali bez potrebe za ekstremizmom. Ovdje se priroda ne savladava – s njom se surađuje.

Izlet za obitelj i jednostavnu radost

Za obitelji koje traže bijeg iz svakodnevice, Međimurje nudi ono što često nedostaje: sigurnost, prostor i sadržaje koji ne zaboravljaju djecu. Ne treba vam ekran ni atrakcija na svakom koraku – nego mjesto gdje dijete može trčati slobodno, a odrasli ponovno naučiti slušati vjetar. To ovdje nije romantična metafora, nego konkretna mogućnost.

Izlet koji liječi

Postoji jedan poseban tip putnika – oni koji ne traže ništa posebno, ali žele osjetiti da su konačno došli negdje gdje je sve kako treba. Za njih su ovdje centri koji kombiniraju prirodu, duhovnost i zdravlje. U Međimurju se ne prodaje wellness – on se živi. Mir, voda, trava pod nogama i ljudi koji vas ne pitaju zašto ste došli, nego vam jednostavno požele dobrodošlicu.

*Ideje za izlet
u Međimurje*

Biodinamički dan u Centru dr. Rudolf Steiner

Lokacija: Donji Kraljevec

Trajanje: 2,5–3 sata

Doživite jedinstvenu edukaciju o biodinamičkoj poljoprivredi u srcu Međimurja. Posjetite Centar dr. Rudolf Steiner, sudjelujte u praktičnoj radionici kompostiranja, saznajte što su pripravci 500 i 501 i kako se uzgaja u skladu s prirodnim ritmovima. Za kraj – razgled vrtova i čajanka s domaćim biljem.

Zeleno vinogradarstvo – biodinamička vinska tura

Lokacije: Vinski podrumi Štrigova –

Vinarija Horvat, Vinarija

Dvanajščak-Kozol, Vinarija Lovrec

Trajanje: 3–5 sati

Obidite dva vrhunska podruma gdje vino nastaje u skladu s prirodom. Saznajte kako biodinamika utječe na okus i karakter vina, obidite vinograde i podruma, i kušajte selekciju vina uz domaće zalogaje. Tura završava s pogledom na brežuljke i razgovorom s enologom.

Biciklom kroz bioregiju – stazom rijeke Mure

Trasa: Mursko Središće – Žabnik – Sveti Martin

Trajanje: 4–6 sati (ovisno o tempu)

Zeleno na dva kotača! Vođena biciklistička tura kroz prirodne ljepote uz rijeku Muru, s pričama o biljnom i životinjskom svijetu bioregije. Ruta uključuje posjet mlinu na Muri, zaštićenom krajoliku i kratki eko piknik. Idealno za rekreativce i obitelji.

Zeleni dan za škole – edukativni eko izlet

Lokacije: Centar Steiner + Eko OPG

Trajanje: 1 školski dan (9:00 – 14:00 h)

Poseban program za osnovne i srednje škole: djeca uče o održivoj poljoprivredi, razlikuju eko i konvencionalne proizvode, sudjeluju u sadnji i berbi te obilaze Centar Rudolf Steiner. Uključene su igre, kviz i zdrav obrok.





MEĐIMURJE

BIKE

Biciklističke staze

Međimurske županije

Atraktivne i uređene biciklističke staze uz riječne tokove Mure i Drave, ili pak po bregovitom međimurskom vinogorju pružaju mogućnost rekreativnog i zabavnog bicikliranja. Idealne su za obiteljski odmor i druženja. Biciklisti mogu birati između laganijih i zahtjevnijih dionica, cestovne i off road trase, a postoje i prilagođeni tereni za XTC i cross vožnju.

20

BIKE RUTA U
MEĐIMURSKOJ
ŽUPANIJI

888

UKUPNO
KILOMETARA
SVIH RUTA

**CICLIST
WELCOME**



medimurje-bike.com



Amazone
of Europe



134.00 km
dužina



10:00 h
potrebno vrijeme

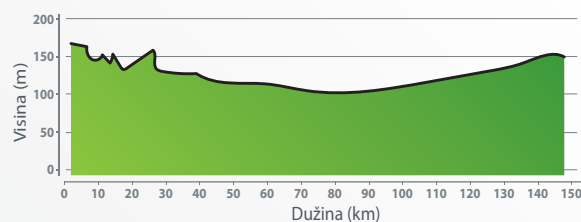
> **Bukovje**
start

→ **Varaždin**
cilj

↑ **186.00 m**
najviša točka

↓ **126.00 m**
najniža točka

↗ **90.00 m**
ukupan uspon



PODLOGA
OFF ROAD
DIO

ZAHTJEVNOST
LAGANA

**VRSTA
BICIKLA**
MTB



Pušipelova



58.93 km
dužina



2:59 h
potrebno vrijeme

> **Štrigova**
start

→ **Štrigova**
cilj

↑ **338.00 m**
najviša točka

↓ **162.00 m**
najniža točka

↗ **741.00 m**
ukupan uspon



PODLOGA
ASFALT

ZAHTJEVNOST
ZAHTJEVNA

**VRSTA
BICIKLA**
CESTOVNI



Cycle in
a network



68.30 km
dužina



3:24 h
potrebno vrijeme

> **Goričan**
start

→ **D. Dubrava**
cilj

↑ **166.00 m**
najviša točka

↓ **130.00 m**
najniža točka

↗ **88.00 m**
ukupan uspon



PODLOGA
OFF ROAD
DIO

ZAHTJEVNOST
LAGANA

**VRSTA
BICIKLA**
MTB



EuroVelo



22.17 km
dužina



1:17 h
potrebno vrijeme

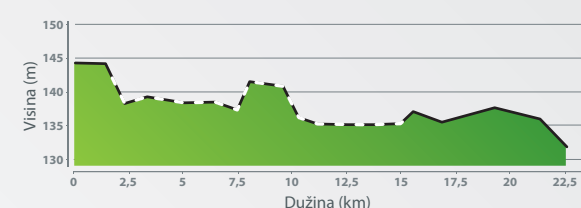
> **Goričan**
start

→ **D. Dubrava**
cilj

↑ **147.00 m**
najviša točka

↓ **131.00 m**
najniža točka

↗ **84.00 m**
ukupan uspon



PODLOGA
OFF ROAD
DIO

ZAHTJEVNOST
LAGANA

**VRSTA
BICIKLA**
MTB



Murska



66.80 km
dužina



4:05 h
potrebno vrijeme

> **Bukovje**
start

→ **D. Dubrava**
cilj

↑ **186.00 m**
najviša točka

↓ **131.00 m**
najniža točka

↗ **272.00 m**
ukupan uspon



PODLOGA
OFF ROAD
DIO

ZAHTJEVNOST
SREDNJA

**VRSTA
BICIKLA**
MTB

