

Projekt Zelena eko-košara zajednički je projekt ekološkog gospodarstva SEVER i udruge EKOLOGIKA

Ekološko poljoprivredno gospodarstvo SEVER nalazi se u Lepšiću, pored Ivanić Grada. Veličine je 60 hektara te se bavi uzgojem i preradom žitarica, povrća, voća, peradi, jaja i koza. Proizvodnja na gospodarstvu pod stalnim je nadzorom kontrolnih organizacija. Nositelji smo prvog hrvatskog certifikata ekološkog poljoprivrednog gospodarstva i prvog hrvatskog znaka ekološkog proizvoda. Certifikat ekološkog gospodarstva i znak ekološkog proizvoda jamče kupcima da je proizvodnja u skladu sa Zakonom o ekološkoj poljoprivredi RH.

EPG Sever, Vukomerečka 4, 10040 Zagreb
Tel/fax: 01/29 45 893;
e-mail: eko-sever@eko-sever.hr
www.eko-sever.hr



EKOLOGIKA inspirira, informira i obrazuje javnost za usvajanje načela održivog razvitka.

EKOLOGIKA promiče vrijednosti hrvatske prirodne i kulturne baštine te se zalaže za očuvanje dostojanstva i ljepote ruralne Hrvatske.

Naše teme su:

- ekološka poljoprivreda
- održivi ruralni razvitak
- očuvanje biološke raznolikosti
- poljoprivredno okolišni program

EKOLOGIKA, Vlaška 64, 10000 Zagreb
Tel: 01/46 36 959; fax: 46 36 956
e-mail: ecologica@ecologica.hr
www.ecologica.hr

ecologica

VJESNIK ZELENE EKO – KOŠARE

Br.60 Listopad 2008.

VAŠU «ZELENU EKO-KOŠARU» MOŽETE NARUČITI:

E-mailom:
eko-sever@eko-sever.hr
Internetom:
www.eko-sever.hr
Telefonom:
01/ 29 45 893



MOŽETE NAS POTRAŽITI I NA ZAGREBAČKIM TRŽNICAMA:

IVKU na Trešnjevačkom placu petkom i subotom od 08-14 sati (091/ 72 06 502);
MARIA na Dolcu četvrtkom, petkom i subotom od 08-14 sati (091/ 56 42 270)

«Zelena eko-košara» je sustav dostave ekoloških proizvoda izravno na kućne adrese kupaca koji je nastao suradnjom Ekološkog gospodarstva SEVER i udruge EKOLOGIKA



**“Ništa ne pomaže što trčimo,
treba krenuti na vrijeme.”**

La Fontaine

Dragi naši kupci i prijatelji prirode!

Sa svojim glavnim obilježjima kišom i prohladnim vremenom došla nam je jesen. No ima jesen i svojih čari, košare pune kestena i gljiva prava su riznica okusa i mirisa. Na našu žalost ne možemo ih imati u ponudi no za one odvažnije sreća je što su šume kod nas pune tih ukusnih delicija. Kestene i gljive nemamo no zato je naša ponuda sve bogatija. Tu su svježja zimnica i povrće te jabuke, za koje smo vam pripremili vrlo ukusan starinski recept za hladnije dane koji nam polako slijede. Zahvaljujemo svima koji su nas posjetili na ovogodišnjem EKO FEST-u, bilo nam je lijepo vidjeti vas sve te se nadamo da će nas dogodine biti još i više.



ZAŠTO JE DOBRA JABUKA?

Jabuka je najčešće kultivirano stablo na svijetu, a kao divlje raslo je u Europi još u pretpovijesno doba. Jabuka je među najrasprostranjenijim vrstama voća; poznate su brojne sorte (njih oko 10 000), koje se međusobno razlikuju po okusu, konzistenciji i sočnosti. Plod jabuke bogat je hranjivim sastojcima čija količina ovisi o vrsti te o načinu uzgoja, a gotovo svi potrebni nutrijenti prisutni su barem u minimalnim količinama. Osim osnovnih tvari, jabuka sadrži i niz drugih sastojaka neophodnih za ljudski organizam: šećer, netopiva vlakna (pektin), organske kiseline, sve esencijalne i neesencijalne aminokiseline (ali u vrlo malim količinama), aromatične tvari, boje, vitamine i minerale. Ujedno jabuka sadrži više od 10% dnevne količine dijetalnih vlakana koju preporučuju stručnjaci za prehranu. Jabuka se najčešće jede sirova, ali se i peče, suši, prerađuje u sokove i marmelade te jabučni ocat. Jabuka se primjenjuje u tradicionalnoj medicini zbog značajnog prisustva kalija, ključnog mineralnog sastojka neophodnog za zdravlje organizma. Važnost je kalija u tome što veže i ostale korisne mineralne sastojke: fosfor, magnezij, kalcij, sumpor, željezo, fluor i druge minerale. Jabukom se unosi mnogo vode, vitamina, minerala i vlakana koja pomažu regulaciji stolice i daju osjećaj sitosti, a pojačava se i lučenje mokraćne. Jabuka olakšava probavu, a sadrži i mnoštvo korisnih tvari koje potiču rad imunološkog sustava, onemogućuje taloženje masti u jetri i štiti od karcinoma. Zahvaljujući sadržaju pektina, jabuka uspijeva stvoriti dodatni osjećaj punoće i sitosti. Osim toga, jabuka sadrži i monosaharid fruktozu, šećer koji može izazvati zadovoljenje želje za slatkim, a da ne dolazi do velikih promjena u koncentraciji glukoze u krvi. Pomaže u sprječavanju karijesa čak bolje nego pranje zubiju. Od bioflavonoida jabuka sadrži najviše antocijana, koji su koncentrirani u kori i daju jabuci crvenu boju. Iz tog je razloga preporučljivo jesti jabuku s korom. Antocijani imaju protuupalno djelovanje; djeluju zaštitno na jetru i srce te otežavaju nastanak karcinoma, a djeluju i stimulativno na imunološki sustav. Bioflavonoidi pojačavaju djelovanje C vitamina, a ta je poželjna kombinacija baš u jabuci, koju svakako treba uključiti u svakodnevnu prehranu.

STALNA PONUDA:

Pir (dinkl pšenica) 1 kg - 18 kn/kom
Pir (dinkl pšenica) 0,5 kg - 10 kn/kom
Brašno pira (dinkl pšenica) 1 kg - 25 kn/kom
Brašno pira (dinkl pšenica) 0,5 kg - 15 kn/kom
Griz pira 0,5 kg - 15 kn/kom
Zobena kaša 1 kg - 15 kn/kom
Zobena kaša 0,5 kg - 10 kn/kom
Pšenica 1 kg - 8 kn/kom
Ječmena kaša 1 kg - 15 kn/kom
Raž 1 kg - 8 kn/kom
Pšenično brašno integralno 1 kg - 10 kn/kom
Pšenično brašno tip 850 krušno 1 kg - 10 kn/kom
Pšenično brašno oštro 1 kg - 10 kn/kom
Pšenično brašno glatko 1 kg - 10 kn/kom
Pšenični griz integralni 0,5 kg - 8 kn/kom
Pšenični griz bijeli 0,5 kg - 8 kn/kom
Ječmeno brašno 1 kg - 15 kn/kom
Raženo brašno 1 kg - 10 kn/kom
Raženi griz 0,5 kg - 8 kn/kom
Kukuruzno brašno 1 kg - 15 kn/kom
Kukuruzna krupica 1 kg - 15 kn/kom
Kukuruzni griz 0,5 kg - 10 kn/kom
Soja u zrnu žuta 1 kg - 15 kn/kom
Amarant 0,5 kg - 15 kn/kom

RECEPT: JABUKE U ŠLAFROKU

- 1 kg jabuka
- 2 vrećice vanilin šećera
- pola žličice cimeta
- 2 žlice prošeksa
- 2 jaja
- 350 g oštrog brašna
- prstohvat soli
- 1 žličica korice limuna
- 500 ml mlijeka

Jabuke ogulite, izrežite im sredinu pa ih narežite na ploške debljine 0,5 cm. Pospite ih Vanilin šećerom, cimetom, pokapajte prošekom i ostavite stajati 30 minuta. Jaja, mlijeko, brašno, sol i korice limuna izmiješajte da dobijete gustu smjesu koju također ostavite stajati 30 minuta. Jabuke umočite u smjesu i pržite u dubokom ulju do zlatne boje. Pržene jabuke izvadite na upijajući papir kako bi se upila suvišna masnoća.

OVIH DANA NUDIMO:

POVRĆE:

Paprika 20 kn/kg
Rajčica 15 kn/kg
Mrkva 20 kn/kg
Blitva 20 kn/kg
Češnjak 50 kn/kg
Peršin 50 kn/kg
Celer 50 kn/kg
Kupus 15 kn/kg
Kelj 15 kn/kg
Tikvice 20 kn/kg
Rikula 50 kn/kg
Luk 15 kn/kg
Kozjak luk (ljutika) 20 kn/kg
Cvjetača 20 kn/kg
Brokula 20 kn/kg
Salata 20 kn/kg
Patliđan 20 kn/kg
Cikla 15 kn/kg

VOĆE: Jabuke 15 kn/kg

KOZJI SIR: Sir kozji 60 kn/kom

KOZJE MLIJEKO:

Mlijeko kozje 1,5 l 15 kn - svježe zamrznuto

PRERAĐEVINE:

Ajvar 15 kn/200ml
Pinđur 20 kn/200ml
Sok od rajčice 12kn/200ml
Sok od rajčice 30kn/200ml
Krustavci u jabučnom octu 15kn/370ml
Krustavci u jabučnom octu 20kn/720ml
Paprika u jabučnom octu 20kn/720ml
Mini kukuruz u jabučnom octu 20kn/370ml

HLADNO PREŠANO ULJE:

Suncokretovo ulje 250 ml 15 kn/kom
Suncokretovo ulje 500 ml 25 kn/kom

MED: Med livada 25 kn/370 ml

OCAT: Jabučni ocat 20 kn/l

MESO:

Jaretina: 70 kn/kg (min. narudžba 1/4
kozlića, cca 3 kg, zamrznuto)