

## 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

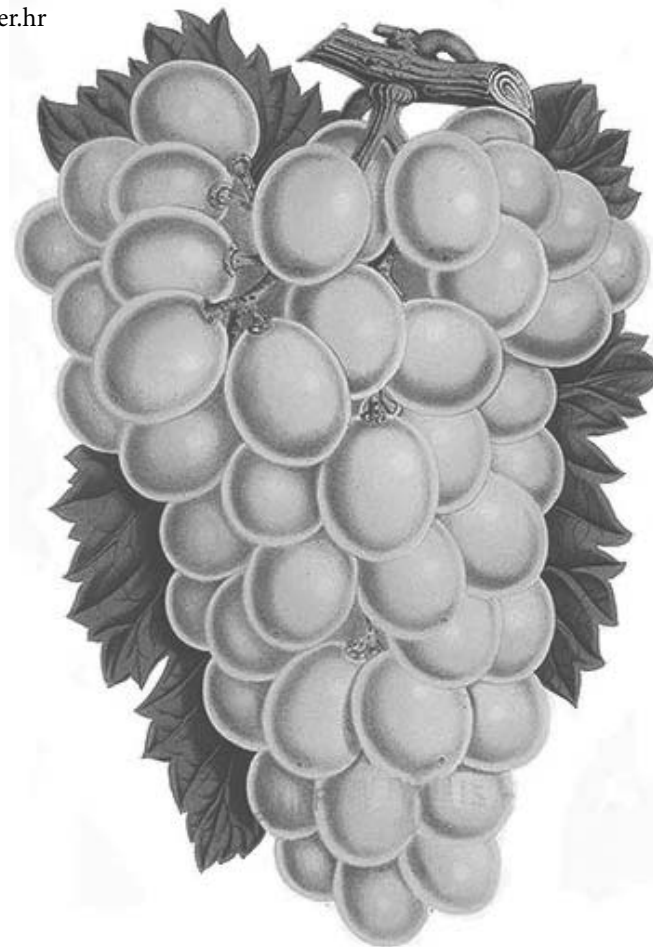
**ecologica**

# VJESNIK ZELENE EKO – KOŠARE

Br.59 Rujan 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

### Dragi naši kupci i prijatelji prirode!

Jesen nam već polako kuca na vrata, kako kalendarski tako i po prilično niskim temperaturama koje su nas sve pomalo iznenadile. Kako niske temperature, a pogotovo mraz nisu dobri za naše povrće, tako smo malo ubrzali berbu u našem povrtnjaku. Sve to povrće već se nalazi u našoj bogatoj ponudi, a sav višak «pretvorit» ćemo u zimnicu. Zimnicu možete pripremati i sami povrćem iz naše ponude, a ako pri tome ipak niste tako vješti moći ćete uživati u našem ajvaru, kiselim krastavcima i ostatku zimnice koja će se uskoro naći u ponudi. Najavljujemo i EKO FEST -sajam hrvatskih ekoproizvođača koji će se održati na Trgu bana Jelačića 11. i 12. listopada. No, više o ovome u idućem broju glasnika.



### ZAŠTO JE DOBRA KORABICA?

Pradomovina korabice je priobalni dio sjeverne Europe, odakle se proširila srednjom i zapadnom Europom. Korabica je kupusnjača, zanimljiva po tome što za razliku od ostalih kupusnjača ne raste u zemlji, nego se razvija nad zemljom. Razlikujemo zelenu i ljubičastu korabicu. Korabica u usporedbi sa korabom ima prednosti u ukusu, sočnosti, mnogostranoj primjeni, ali ima nedostatak, da je jestiva samo dok je mlada i ne može se čuvati osim konzerviranjem. Zbog toga je tipično sezonsko povrće. Za kuhanje koriste se i peteljke i mladi listovi, koji sadrže i više mineralnih tvari od same jabučice. Sadrži bjelančevine, biljna ulja, šećere i celuloze a po biokemijskom sastavu nadmašuje sve svoje srodnice. Bogata je vitaminom C i vitaminima B skupine. U mladim listovima krije se bogatstvo kalija i fosfora, te beta karotena. Kako korabica sadrži mnogo minerala i vitamina djeluje osvježavajuće i poboljšava otpornost organizma. Utječe na smanjenje kolesterola u krvi, pospješuje probavu, djeluje na izlučivanje želučanih sokova i pomaže kod bolesti gušterače. Po sadržaju ljekovitih sastojaka to je zdravo i izuzetno vrijedno povrće, kojeg svakako valja koristiti u prirodnoj i zdravoj prehrani.

### 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: JUHICA OD KORABICE

- 2 mrkve
- 2 korabice s lišćem
- 2 žute paprike
- kriška korijena celera
- jedna velika glavica crvenog luka
- začini: sol, papar i sjeckani peršin
- jušna žlica ulja



Luk nasjeckamo i propirjamo na ulju. Mrkvu i celer naribamo i dodamo na omekšali luk pa i to malo pržimo. Korabu izrežemo na šnitice, njezine listove na trakice kao i papriku i dodamo na luk, sipamo vode pospemo peršinom i začinima po želji i kuhamo dok sastojci ne omekšaju.

### OVIH DANA NUDIMO:

#### POVRĆE:

Paprika 20 kn/kg  
Rajčica 20 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 10 kn/kg  
Krastavac 10 kn/kg  
Mladi krumpir 15 kn/kg  
Luk 15 kn/kg  
Kozjak luk (ljutika) 20 kn/kg  
Cvjetača 20 kn/kg  
Brokula 20 kn/kg  
Salata 20 kn/kg  
Hokaido 20 kn/kg  
Patliđan 20 kn/kg  
Cikla 15 kn/kg

#### KOZJI SIR:

Sir kozji 60 kn/kom

#### KOZJE MLIJEKO:

Mlijeko kozje 1,5 l 15 kn  
- svježe zamrznuto

#### MLINCI:

Integralni 10 kn/250g  
Polu-bijeli 10 kn/250g

#### 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)  
Mast: svinjska 15 kn/kg

### “Zemlja ne pripada čovjeku; čovjek pripada zemlji”

*Indijanski poglavica Seattle*

### ZELENE ZANIMLJIVOSTI IZ SVIJETA

U prošlom broju pisali smo o tradicionalnom liječenju suncokretovim uljem, a ovaj put opisujemo postupak: Minimalno jedna čajna, a maksimalno jedna jušna žlica sesamovog ili još bolje suncokretovog ulja, uzme se u usta i mučka u usnoj šupljini, prevlačeći ulje između zubiju, bez žurbe, 15-20 min. Ulje se ne smije ni u kom slučaju progutati! Ispljunuta tekućina mora biti bijela kao mlijeko. U slučaju da je žute boje, to znači da ste prekratko zadržali ulje u ustima, pa produžite mučkanje. Nakon što se ulje ispljune, usta se moraju dobro isprati toplom vodom, a zubi oprati četkicom i pastom za zube. Ovaj postupak je najbolje provoditi svakog jutra, prije jela. Važno je da je ulje koje koristimo hladno prešano i nerafinirano!