

## 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.57/58 Kolovoz 2008.

VAŠU «ZELENU EKO-KOŠARU» MOŽETE NARUČITI:

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



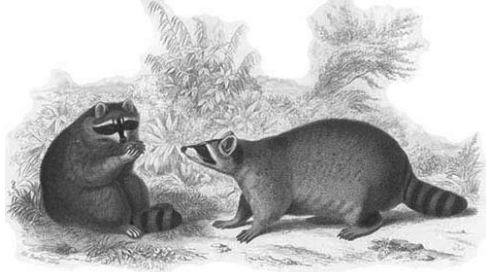
MOŽETE NAS POTRAŽITI I NA ZAGREBAČKIM TRŽNICAMA:

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!

Nakon ljetnog predaha evo nas opet zajedno. Vratili smo se sa odmora, tamniji i odmorniji te se nadamo da vam je bilo lijepo kao i nama. Dostave su ponovo počele, a naša ponuda je bogatija za par novih namirnica od kojih bi posebno izdvojili hladno prešano ulje od kukuruza iznimne kvalitete i okusa. Jednostavno ga morate probati! Zgodno je napomenuti kako je zima sve bliže te se lagano prave zalihe povrća odnosno zimnica za hladne zimske dane. No prije tih hladnih zimskih dana mi ćemo se još malo podružiti. Naime, krajem rujna održat će se EKO-FEST na Trgu bana Jelačića. Oni koji su bili prošle godine dobro znaju o čemu je riječ. Oni koji ne znaju najbolje neka sami dođu i saznaju. Više informacija dobiti ćete u idućem broju glasnika, a do tada lijepi pozdrav.



## ZELENE ZANIMLJIVOSTI IZ SVIJETA

Metoda liječenja uljem od suncokreta potiče iz tradicionalne Indijske medicine zvane AYURVEDA, a stara je preko 5000 godina. Jedan od zagovornika te metode je Dr.F. Karach. Prenosimo objašnjenje prema njegovim uputama. Temeljno načelo ove terapije je vrlo jednostavno, naime, svakodnevnim ispiranjem ( mućkanjem ) ulja u usnoj šupljini, odstranjuju se otrovne tvari iz tijela, uslijed čega raste imunitet, i organizam je sposoban da se sam izbori protiv bolesti, bez uzimanja medikamenata koji previše često, imaju vrlo nepoželjne nuspojave. Ova metoda dala je odlične rezultate kod : glavobolja, zubobolja, bronhitisa, tromboze, kronične bolesti krvi, artroza, paraliza, ekcema, čireva želuca, bolesti crijeva, srca, bubrega, upala mozga, ženskih bolesti, kroničnih izraslina ( tumori ), grčeva, bolesti živaca, pluća, jetra, infarkta...  
NASTAVAK:U idućem broju...

*“Budućnost pripada onima koji vjeruju u ljepotu svojih snova.” Eleanor Roosevelt*

## ZAŠTO JE DOBRO HLADNO PREŠANO SUNCOKRETOVO ULJE?

Suvremena znanost tvrdi da je uzimanje životinjskih masti najveća i najopasnija pogreška u današnjoj prehrani. One obiluju zasićenim masnim kiselinama i kolesterolom koji opterećuju srce, jetru, bubrege i dovode do povišenja masnoća u krvi te ubrzanog nastanka arteroskleroze i smanjenja otpornosti prema bolestima. Međutim, bez određenih količina prirodnih masnoća nije moguće pravilno funkcioniranje organizma. Iz toga proizlazi da se masnoće ne mogu u potpunosti zamijeniti u ljudskoj prehrani ni jednom drugom hranom. One moraju sudjelovati u prehrani, ali pri tome treba paziti koje masnoće konzumiramo. Dok su životinjske masti građene uglavnom od zasićenih masnih kiselina, u sastavu biljnih ulja prevladavaju nezasićene masne kiseline neophodne za održavanje brojnih bioloških funkcija ljudskog organizma. Biljna ulja, osobito ulje suncokreta, bogata su nezasićenim, esencijalnim (bitnim) masnim kiselinama i ne sadrže kolesterol i stoga zauzimaju važno mjesto u zdravoj prehrani. Zna li da masti pomažu kod izoliranja naših živčanih stanica, da nas griju, uravnotežuju naše hormone održavaju kožu i arterije gipkima, podmazuju zglobove i sastavni su dio svake stanice? Ključno pitanje je znati koju vrstu masti vaše tijelo treba, koliko ih treba i koja vrsta masti je štetna za vas. Suncokretovo ulje sadrži vitamine A, B i E i vrlo mnogo nezasićenih masnih kiselina, što ga čini djelotvornim kada je u pitanju ateroskleroza. Hladno prešano suncokretovo sjeme se pažljivo ljušti te mehanički preša (postupak hladnog cijedenja omogućava očuvanje vitamina i minerala u ulju) bez dodatka kemijskih razgrađivala i konzervansa. Hladno cijedena suncokretova ulja zadržavaju svoj bogati okus kao i hranjive sastojke što ih čini posebnim dodatkom. Odlično poboljšavaju okus i aromu jela i salata. Ona čine dnevne obroke zdravijim i smanjuju nivo kolesterola. U režimu zdrave prehrane, svega 15 do 20 grama (1 - 2 velike žlice) hladno prešanog ulja od suncokreta u potpunosti zadovoljava dnevne potrebe organizma za esencijalnim masnim kiselinama koje su neophodne za pravilno funkcioniranje organizma.

## 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: ZALJUBLJENI PAR

- 2 srednje velika patlidžana
- mjerica svježeg sira ili mozzarella
- palenta
- jedna velika glavica crvenog luka
- začini: bosiljak, curry, origano i peršin



Patlidžan narezati na ploške, dobro nasoliti i ostaviti dvadesetaktak minuta. Za to vrijeme nasjeckati crveni luk i sir. Od začina preporučamo bosiljak, curry, origano i peršin u izdašnim količinama. Patlidžan narezati na sitne kockice. Skuhati palentu (na vrećici piše kako). Prebaciti skuhanu palentu u tanjure. Popržiti luk i dodati mu patlidžan. Doliti vode i uz povremeno miješanje, pričekati nekoliko minuta da patlidžan omekša. Dodati narezani sir i začine i miješati još 3, 4 minute. Gotov umak preliti preko palente i pojesti s guštom.

## 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  
Krustavac 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  
Patlidžan 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

### 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