

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.55/56 Srpanj 2008.

VAŠU «ZELENU EKO-KOŠARU» MOŽETE NARUČITI:

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



Zbog godišnjeg
odmora u vremenu
od 04.08.2008. do
18.08.2008. nećemo
vršiti dostavu.

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!

Malo pomalo stigli smo i do ljetnih mjeseci ove godine. Nakon prvotnih vrućina došlo je i ugodno osvježanje ovih dana, kako nama tako i biljkama zasigurno. Iako je dobar dio ljudi već otputovao u primorske krajeve na zasluženi odmor mi smo još tu. Vršimo dostave, brinemo o nasadima te prerađujemo žito koje smo nedavno poželi. No uskoro ćemo i mi uzeti predah naime od 04.08.2008. do 18.08.2008. nećemo vršiti dostavu. Tako da ukoliko želite možete se opskrbiti unaprijed za taj period. Uživajte koliko možete u ljetnim radostima a novi broj glasnika moći ćete čitati krajem kolovoza.

ZELENE ZANIMLJIVOSTI IZ SVIJETA?!!!

Profesorica prehrambene kemije Alyson Mitchell i njezini suradnici sa sveučilišta u Kaliforniji i Minnesoti objavili su rezultate svoje 10-godišnje studije u kojoj su provjerili kako način uzgoja utječe na kvalitetu rajčica. Usporedili su sastav konvencionalno uzgojenih rajčica (uzgoj uz korištenje uglavnom štetnih agro-kemijskih sredstava) i organski uzgojenih rajčica (ekološki uzgoj bez upotrebe umjetnih pesticida, herbicida ili umjetnih gnojiva...). Kao indikator prehrambene vrijednosti rajčica određivali su ukupan sadržaj flavonoida kvercetina, kemferola i naringenina. Ti sekundarni biljni metaboliti su fenolni spojevi i važni antioksidanti koji sudjeluju u obrambenom sustavu biljaka. Osim što su važni za okus, kvalitetu i zdravlje pojedinih biljaka, važni su i za zdravlje ljudi. Pokazano je da redovito konzumiranje flavonoida štiti ljudski organizam od kardiovaskularnih bolesti, raka i demencije. Objavljeni rezultati jasno pokazuju da je udio flavonoida u organski, ekološki uzgojenim rajčicama, znatno veći (i do 97%) nego u onima uzgojenima na konvencionalan način. Tako, na primjer, sadržaj kvercetina u organski uzgojenim, osušenim rajčicama gotovo je dvostruko veći od konvencionalno uzgojenih rajčica. Prema tome, proizvodi ekološke poljoprivrede, odnosno organskog načina uzgoja kakav su koristile i »naše bake« prije pojave »zelene revolucije«, kvalitetniji su i zdraviji od odgovarajućih proizvoda konvencionalnog uzgoja.

*“Mir je uvijek
rješenje, samo ga
treba željeti”
Narodna poslovice*



ZAŠTO JE DOBRA RAJČICA?

Rajčica je povrtna jednogodišnja biljka s crvenim sočnim plodovima koji imaju neobičnu poziciju između povrća i voća. To se povrće Novog Svijeta potpuno uklopilo u stara poznata jela i dodalo onaj završni dio po kojem Mediteran i danas prepoznajemo. Ova korisna i nadasve hranjiva namirnica Europi nije bila poznata sve do otkrića Amerike, a prenijeli su je u 15. stoljeću Španjolci iz Perua. Ona je jedan od najbogatijih prirodnih izvora vitamina C. Sadrži i znatne količine vitamina B te vitamin E i K. Bogata je kalijem, natrijem, magnezijem, kalcijem i željezom te elementima u tragovima. Rajčica je najbogatija bakrom, a željeza sadrži više nego pileće meso, riba i mlijeko. Vrlo je bogata karotenom, provitaminom A, likopenom koji je najrašireniji karotenoid i ima antioksidativne sposobnosti, pa prema tome ima antikarcinogena svojstva. Smanjuje rak prostate, a postoje i indicije da zaštitno djeluje protiv raka drugih lokacija. Što je rajčica tamnije crvena, sadrži više likopena. Likopen ima najjače antioksidativno djelovanje od svih karotenoida prisutnih u namirnicama i dvostruko snažnije od beta-karotena u neutraliziranju slobodnih radikala. Bioiskoristljivost likopena iz rajčice moguća je kada je toplinski obrađena i pripremljena na malo masnoće jer sirova rajčica nema tog učinka. Rajčica ne sadrži oksalnu kiselinu te povećava izlučivanje vode iz organizma, dobro djeluje na srce i krvotok, regulira probavu i snižuje krvni tlak. Rajčica sadrži mnoge organske kiseline i pektine, a oni potiču apetit, aktiviraju proces probave i sprečavaju negativno djelovanje bakterija. Zbog svog bogatstva hranjivim sastojcima, izvanrednih kulinarskih osobina rajčica je osvojila svijet i bez nje gotovo ne možemo zamisliti modernu kuhinju.

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: FUSILLI S POVRĆEM

- 100 g luka
- 50 ml maslinova ulja
- 2 češnja češnjaka
- 80 g celerova korijena
- 350 g spiralne tjestenine (fusilla)
- 1 mala žlica soli, papra, bosiljka
- 250 g tikvica, 2 žlice parmezana
- 1 paprika, 250 g svježih rajčica



Luk narežite na ploškice, a celerov korijen, tikvice i papriku na kockice. Rajčicu ogulite, očistite od sjemenki pa je također narežite na kockice. Na ugrijanom ulju propirajte luk, papriku i celerov korijen. Zatim dodajte tikvice, rajčice, bosiljak, sol i papar. Sve kratko propirajte, podlijevajući vodom dok povrće ne omekša. Na kraju umiješajte nasjeckani češnjak. Tjesteninu skuhajte, ocijedite, dodajte pirjanom povrću i sve dobro izmiješajte. Gotovo jelo poslužite s ribanim parmezanom.

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

KOZJE MLIJEKO:

Mlijeko kozje 1,5 l 15 kn
- svježe zamrzuto

MLINCI:

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

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, zamrzuto)
Mast: svinjska 15 kn/kg

