

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.54/Lipanj 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!

Prije svega želimo vam se zahvaliti na iznimnom odazivu na druženje koje smo organizirali na našem imanju. Iako se nismo nadali tako velikom zanimanju presretni smo što je sve prošlo u ugodnom ozračju. Vrijeme nas je izvrsno poslužilo tako da nam je šator ponajprije služio kao veliki suncobran a ne kao eventualna zaštita od kiše. Nadamo se da ste na našem imanju pronašli odgovore na svoja pitanja te da su se vaši najmlađi još više povezali s prirodom i zdravom hranom. Do idućeg druženja uživajte u našim proizvodima i još jednom hvala vam na posjeti!

ZELENE ZANIMLJIVOSTI IZ SVIJETA?!!!

Lim LI Chung predstavnik organizacije Mreže Trećeg Svijeta tvrdi kako mali farmeri i prirodne sredine gube od trgovinske liberalizacije i da bi zemlje u razvoju trebale zaustaviti najezdu jeftinih subvencioniranih proizvoda iz razvijenih zemalja. Mala gospodarstva te ekološki način proizvodnje definitivno su korak u pravom smjeru kojim treba ići kako bi se u budućnosti izbjegla sadašnja kriza na tržištu hrane i da bi se zadovoljile buduće prehrambene potrebe ljudi. "Mi moramo razvijati poljoprivredu koja će čim manje zavisiti o fosilnim gorivima, te koja će biti orijentirana ka korištenju lokalno raspoloživih resursa." –Guilhem Calvo, stručnjak Unesco-a rekao je na predstavljanju izvještaja IAASTD u Parizu. Unesco je u Parizu 15. 04. 2008 predstavio konačni izvještaj IAASTD instituta koji zahtjeva revoluciju u poljoprivredi kako bi se izbjegla velika svjetska kriza hrane. Šezdeset zemalja svijeta uz Svjetsku banku i većinu tijela Ujedinjenih naroda podržalo je taj izvještaj koji traži radikalne promjene u svjetskoj poljoprivrednoj proizvodnji kako bi se izbjegle sve veće regionalne nestašice i sve veće cijene hrane kao i sve veći problemi sa očuvanjem okoliša. Izvještaj na kome je radilo preko 400 stručnjaka IAASTD u periodu od četiri godine zaključuje da je dosadašnji sistem proizvodnje hrane postao neodrživ te da promjene klime, povećana potražnja hrane iz niza zemalja, sve veća proizvodnja bio-goriva, uz nedostatak vode i sve skuplja fosilna goriva zahtijevaju hitne promjene u načinu proizvodnje hrane.



"Nikada ne kritiziraj čovjeka dok nisi prešao milju u njegovim mokasinama."

Poslovice Američkih indijanaca

ZAŠTO SU DOBRE TIKVICE?

Prijatan okus, mekana kora i kremasto, sočno „meso“, tikvice čine idealnom ljetnom namirnicom. Iako se mogu nabaviti tijekom cijele godine, najukusnije su u sezoni, a sezona im se proteže od svibnja do srpnja. Tikvice potječu iz Meksika, a čovječanstvo ih konzumira od davnina, već 10000 godina. Zajedno s dinjama i krastavcima, svrstavaju se u porodicu Cucurbitacea, a postoji veliki broj različitih vrsta koje se razlikuju u obliku, veličini, boji i okusu. Najbolji okus imaju plodovi koji su dugački do 15 cm. Osim samoga ploda jestivi su i cvjetovi tikvica koji se obično pohaju. Spektar nutrijenata koje osiguravaju tikvice poprilično je impresivan. Naime, tikvice su izvanredan izvor mangana i vitamina C te vrlo dobar izvor magnezija, vitamina A, kalija, prehrambenih vlakana, folne kiseline, fosfora, bakra i vitamina B2. Mnogi od navedenih nutrijenata imaju dokazano zaštitno djelovanje na zdravlje krvožilnog sustava. Nutrijenti koje sadrži tikvica blagotvorno djeluju i na zdravlje probavnog sustava. Ali oprez, tikvice spadaju u malobrojnu skupinu namirnica koja ima mjerljivu količinu oksalata, komponenata koje, ako su u tjelesnim tekućinama prisutne u visokim koncentracijama, mogu se kristalizirati i uzrokovati zdravstvene probleme. Zbog toga se osobama sa narušenim funkcijama bubrega i mokraćnog mjehura sugerira izbjegavanje tikvica. Nadalje, oksalati mogu ometati apsorpciju kalcija, pa se osobama koje uzimaju suplemente kalcija sugerira da tikvice jedu barem 2-3 sata prije nego unose kalcij.

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: PUNJENE TIKVICE

- 4-5 manjih tikvica (oko 1 kg)
- 250g mljevenog mesa
- 1 srednja glavica crvenog luka
- 3 dcl rajčice, 1/2 čaše (od 2dl) riže
- 150 g tvrdog sira
- 1 mala žlica soli i papra
- 30 g maslaca, 2 dcl mlijeka
- 1 velika žlica glatkog brašna

Tikvice očistiti i presjeći po dužini. Malom žlicom izvaditi sredinu tikvice. Mljeveno meso propirjati na luku, dodati izvađenu sredinu tikvica, papar i sol. Kada meso porumeni dodati pire od rajčice, dodati 3dl vode i ostaviti da prokuha desetak minuta. Kada prokuha, dodati rižu i kuhati dok voda ne ispari. U visokoj posudi istopiti maslac, dodati brašno te mlijeka po potrebi da se dobije bešamel umak srednje gustoće. Puniti tikvice prvo filom pa zatim preliti bešamel umakom i redati ih u namašćenu vatrostalnu posudu. Peći oko 45 min lagano na 180 °C pred kraj posuti sa ribanim sirom.

OVIH DANA NUDIMO:

POVRĆE:

Paprika 20 kn/kg
Rajčica 20 kn/kg
Mlada mrkva 20 kn/kg
Korabica 20 kn/kg
Blitva 20 kn/kg
Salata 15 kn/kg
Mladi češnjak 50 kn/kg
Mladi luk 6 kn/vezica
Peršin 50 kn/kg
Celer 50 kn/kg
Mladi kupus 15 kn/kg
Mladi kelj 15 kn/kg
Cvjetača 20 kn/kg
Brokula 20 kn/kg
Tikvice 10 kn/kg
Krustavac 10 kn/kg
Mahune 30 kn/kg
Mladi krumpir 15 kn/kg
Dajkon - bijela rotkvica 20 kn/kg

KOZJE MLIJEKO:

Mlijeko kozje 1,5 l 15 kn
- svježe zamrznuto

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, zamrznuto)
Mast: svinjska 15 kn/kg

