

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.53/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

ECOLOGICA I EKOLOŠKO GOSPODARSTVO SEVER POZIVAJU VAS NA DAN OTVORENIH VRATA!!!!

Nakon dva uspješna eko-druženja u travnju, pripremamo Vam još jedno iznenađenje!
U nedjelju, **15. lipnja 2008.** godine od 10-16 sati otvaramo za Vas vrata našeg gospodarstva!

Premda smo do sada ugostili mnogo posjetitelja na našem gospodarstvu, ovo je prvi put da naša vrata otvaramo upravo vama koji ste nam najvažniji-našim vjernim kupcima!

Stoga vas sve srdačno pozivamo da nam se pridružite na Danu otvorenih vrata Ekološkog gospodarstva Sever u Lepšiću pored Ivanić Grada!

Dodite i vidite gdje i kako rastu naše biljke i životinje. Upoznajte sve članove naše sedmeročlane obitelji koja za vas uzgaja i proizvodi ukusne i zdrave namirnice! Pogledajte i pitajte sve što vas zanima o načinu na koji uzgajamo žitarice i povrće, kako se brinemo za naše životinje, kako to sve uspijevamo bez «sumnjivih kemikalija» i što sve radimo da biste vi na svojim stolovima imali zdravu, ukusnu i kvalitetnu hranu! Naravno, neke od naših proizvoda imat ćete priliku i degustirati!

Molimo Vas da Vaš dolazak najavite telefonski na broj **01 46 48 140** (Ekologika) ili e-mailom na **info@ecologica.hr**. Nakon Vaše prijave poslat ćemo Vam detaljnije informacije i uputstvo o tome kako doći do našeg gospodarstva.



*“Prijatelj je najbolja imovina u životu.”
Narodna*



ZAŠTO JE DOBRA BROKULA?

Nakon što smo u prošlom broju obradili cvjetaču u ovom broju pisat ćemo o još jednoj kupusnjači, brokuli. Brokula se smatra izvornim oblikom cvjetače te iako poznata dvije tisuće godina u prošlost tek se u 16. stoljeću brokula počela uzgajati. U hrvatsku je donesena iz Italije, najprije na obalu i otoke, gdje se i danas najviše uzgaja. Uz makronutrijente, brokula je iznimno vrijedan izvor vitamina i minerala. Istaknut ćemo vitamin C, provitamin A, vitamin B6, pantotensku kiselinu, riboflavin, kalcij, magnezij, željezo, fosfor i kalij. Osim obilja hranjivih tvari, brokula sadrži i različite biološki aktivne sastojke (fitokemikalije), čija antioksidativna svojstva pozitivno utječu na zdravlje, smanjujući rizik obolijevanja od nekih oblika karcinoma i srčanih bolesti. Brokula je zahvaljujući svojem specifičnom sastavu i svojstvu nutraceutika postala žarištem znanstvenih istraživanja - sadrži aktivne tvari koje sadrže sumpor - indol karbinol i sulforafan. Sulforafan potiče prirodne obrambene mehanizme organizma u borbi protiv nekih vrsta karcinoma (karcinom želuca i debelog crijeva). Isto tako sulforafan uništava bakteriju *Helicobacter pylori* koja može pridonijeti pojavi čira i karcinoma na želucu čak i kad je otporna na uobičajene antibiotike. Kao odličan izvor vitamina C omogućuje zaštitu LDL kolesterola od oksidativnog oštećenja. Po djelotvornosti u liječenju i preventivi nekih vrsta karcinoma brokula je na prvome mjestu, a za njom slijede klice brokule, kelj, mladi luk i crveni kupus. Budući da potiče stvaranje antitumorskih enzima, preporučuje se konzumirati je radi povećanja otpornosti organizma na tumore te kao pomoć u borbi protiv nekih vrsta tumora. Pripazite na vrijeme kuhanja brokule jer duljom se pripremom smanjuje sadržaj dragocjenih sastojaka u brokuli.

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: REZANCI S BROKULOM

- 200 g širokih rezanaca
- 500 g brokule
- 350 ml slatkog vrhnja
- 50 g paškog sira
- 2 češnja češnjaka
- 1 mala žlica soli i papra
- 2 velike žlice maslinova ulja
- 1 velika žlica maslaca
- 1 velika žlica limunova soka

Slatko vrhnje kratko prokuhajte, dodajte sol, 30 g naribanog sira, limunov sok i kratko kuhajte tek toliko da se sir otopi. Rezance skuhaite u posoljenoj vodi i ocijedite. Brokulu operite, narežite na manje cvjetiče pa kratko prokuhajte i ocijedite. Na zagrijanu mješavinu maslinova ulja i maslaca stavite dobro ocijeđenu brokulu, dodajte nasjeckani češnjak, kuhane rezance i pripremljeni umak. Sve lagano izmiješajte, još kratko prokuhajte, dodajte papar a po želji možete dodati još malo soli. Poslužite toplo te posuto preostalim naribanim sirom.

OVIH DANA NUDIMO:

POVRĆE:

Mlada mrkva s lišćem 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
Kopriva 20 kn/kg
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 20 kn/kg
Krastavac 20 kn/kg
Mahune 30/kg
Grašak 20/kg

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

