

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.52/Svibanj 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!

Iako je ovogodišnja sezona svježeg povrća još na početku već se možemo pohvaliti "bogatstvom" vitamina i minerala u našoj ponudi. Posljednji dodatak ponudi, cvjetača, već je tu, dok ćemo brokulu pričekati još nekoliko dana. Radovi na gospodarstvu teku uobičajeno isprekidani samo toliko dragocjenom kišom koja će najviše značiti nedavno proklijalom kukuruzu. Do idućeg broja nadamo se da ćete uživati u našim proizvodima te isprobati naš izvrstan recept za cvjetaču.

DAN OTVORENIH VRATA!!!

Nakon dva uspješna eko-druženja u travnju, pripremamo Vam još jedno iznenađenje! U nedjelju, **15. lipnja 2008.** godine, 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.



"Nema ništa na gusjenici što govori da će postati leptir"

Narodna

ZAŠTO JE DOBRA CVJETAČA?

Cvjetača ili karfiol porijeklom je iz Kine. U antičkom dobu je za Grke predstavljala sveto povrće, a Rimljani su je koristili za liječenje raznih bolesti, jeli bi je sirovu i marinirali sa češnjakom. Kod nas se uzgaja na čitavom području i to na kontinentalnom dijelu za jesensku potrošnju, a u priobalnim područjima za potrošnju od kasne jeseni do ranog proljeća. Od vitamina odličan je izvor vitamina C i A, a dobar je izvor folne kiseline i vitamina K. Cvjetača sadrži još i cink, kalij i željezo. Cvjetača pripada porodici kupusnjača (brokula, kupus i kelj) a njene odlike su da je gotovo bez masti, ima vrlo malo ugljikohidrata i općenito kalorija, a sadrži fitonutrijente. Te tvari djeluju dvostruko, sprječavaju štetno djelovanje enzima koji aktiviraju spojeve odgovorne za razvoj raka i povećavaju pozitivno djelovanje onih enzima koji onemogućavaju i eliminiraju kancerogene tvari. Znanost je već dugo znala da postoji veza između ovog povrća i prevencije raka, ali tek je u prošlom desetljeću otkrila mehanizam. Otkriveno je da aktivni spojevi glukozinolati, tiocijanati i sulforafani povećavaju sposobnost jetre da neutralizira potencijalno toksične tvari. Stručnjaci su nedavno otkrili da fitonutrijenti djeluju i na mnogo dubljoj razini. Ove tvari šalju signale genima da povećaju proizvodnju enzima uključenih u procese detoksifikacije. Indol-3-karbinol primjerice utječe na metabolizam estrogena i štiti od razvoja raka dojke ili drugih oblika raka karakterističnih za žene. Enzimi iz cvjetače također pomažu u procesu detoksifikacije. Za smanjenje rizika od razvoja raka tjedno je potrebno 3-5 obroka cvjetače ili bilo koje druge kupusnjače. Kako bi najbolje iskoristili sve hranjive tvari cvjetače, predlažemo cvjetaču kratko kuhati jer se time zadržavaju sve aktivne supstance i poboljšava njihova iskoristivost u organizmu.

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: ZAPEČENA CVJETAČA

- 700 g cvjetače
- 20 g pšeničnog oštrog brašna
- 500 ml mlijeka
- 200 g ementalera
- prstohvat naribanog muškarnog oraščića
- 1 mala žlica soli i papra
- 1 češanj bijelog luka, 30 g maslaca
- 1 žlica parmezana, 100 g pancete

Cvjetaču prokuhajte u blago posoljenoj vodi 7 min. Ocijedite ju, natrgajte na komadiće i posložite u namašćenu vatrostalnu posudu. Na rastopljeni maslac dodajte nasjeckani češnjak i brašno, kratko popecite i miješajući dolijevajte mlijeko dok ne dobijete gusti umak. Ulijte ostatak mlijeka i kratko prokuhajte. Na kraju umiješajte naribani ementaler, muškarni oraščić, sol i papar. Pripremljeni umak prelijte preko cvjetače i pecite u pećnici zagrijanoj na 220°C oko 20 minuta. Pancetu nasjeckajte i kratko popecite. Zapečenu cvjetaču poslužite posutu poprženom pancetom i parmezanom.

OVIH DANA NUDIMO:

POVRĆE:

Mlada mrkva s lišćem 20 kn/kg
Korabica 20 kn/kg
Blitva 20 kn/kg
Salata 20 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 20 kn/kg
Mladi kelj 20 kn/kg
Cvjetača 20 kn/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

