

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.51/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



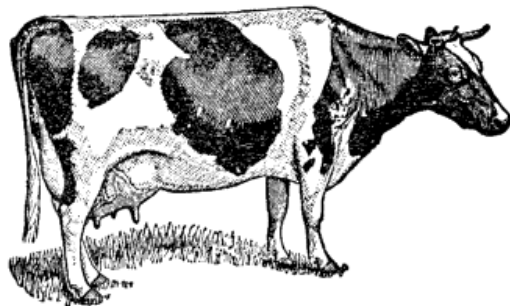
MOŽETE NAS POTRAŽITI I NA ZAGREBAČKIM TRŽNICAMA:

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!

Kako kalendarska godina napreduje tako će naša ponuda biti sve bogatija. Nakon rotkvice, matovilca, mrkve, ponudu smo obogatili mladim keljom, mladim kupusom i peršinom. Uskoro možete očekivati karfiol i brokulu koji odlično napreduju. Kako se vlažno travanjsko vrijeme nastavilo i na svibanj, naši nasadi bujaju, no nažalost s njima buja i korov! Ovo nam stvara još više posla, no zato bi urod trebao biti dobar. Prema onoj staroj narodnoj-svako zlo za neko dobro. Plodovi na vočkama se već polako formiraju što bi trebalo, ako nas vrijeme posluži, na vaše i naše zadovoljstvo donijeti mnogo voća u ljetnim mjesecima.



“Strpljenja! S vremenom od trave postaje mlijeko.”
Narodna

ZAŠTO JE DOBAR KUPUS?

Kupus je, uz krumpir, od davnina u našem podneblju bio glavna hrana, osobito u onim krajevima gdje slabije uspijeva drugo povrće. Kultiviran je kroz dugo vremensko razdoblje od divljeg kupusa koji samoniklo raste u Sredozemlju i jedno je od najstarijih vrsta povrća u ljudskoj prehrani. Spominje se već u dijelima antičkih pisaca, a prema nekim izvorima rimski car Dioklecijan je bio naročito ponosan na kupus koji je za njegove vladavine kultiviran i uzgajan u Splitu. Kupus je dvogodišnja biljka, pa u prvoj godini oblikuje glavicu (veliki pupoljak pokriven lišćem), a u drugoj razgranatu cvjetonosnu stabljiku, sa žutim cvjetovima. Ovo povrće je niske kalorijske vrijednosti, ali prava je riznica minerala i vitamina. Najbogatiji je kalijem, zatim željezom, magnezijem, bakrom, malim količinama

natrija, a vrlo povoljnim odnosom kalcija i fosfora osigurava maksimalno iskorištavanje kalcija u organizmu. Osobito je bogat vitaminom C, jednako kao agrumi, ali i vitaminima A, B1, B2 i K. Kupus se od davnina upotrebljavao u narodnoj medicini te je još u starom Rimu smatran univerzalnim lijekom. Usljed velike količine minerala kupus djeluje na izlučivanje vode iz tijela, te liječi bolesti izazvane poremećenom izmjenom tvari, kao što su giht i reuma. Kao lijek kupus se podjednako upotrebljava za unutrašnju i vanjsku primjenu. Brojna istraživanja dokazala su da sok svježeg kupusa, zbog određenog sastojka koji se ponekad naziva vitamin U, povoljno djeluje na sluznicu crijeva te pomaže u iscjeljivanju čira na želucu. Oblozi od listova kupusa koriste se za liječenje rana koje teško zacjeljuju te za liječenje reumatizma i gihta.



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 zrnju žuta 1 kg - 15 kn/kom
Amarant 0,5 kg - 15 kn/kom

RECEPT: IRSKI LONAC

- 500 g govedine
- vezica narezanog mladog luka
- 1 kg mladog kupusa
- 250 g mlade mrkve
- 250 g korabice
- 500 g krumpira
- pola male žlice kima, 1 lovorov list
- 1 mala žlica soli i papra
- 1 česanj bijelog luka, 50 g maslaca
- 1 šalica govede juhe, 150 g slanine

Povrće narežemo na komadiće a krumpire na kockice te napola skuhamo. Govedinu izvadimo iz prethodno skuhanе govede juhe, ocijedimo, narežemo na kockice i ispečemo na maslacu. U lonac dodamo nasjeckanu slaninu preprženu na maslacu. Zatim naizmjenice na slaninu slažemo redove povrća, krumpira i govedine. Svaki sloj začинimo lukom, paprom, soli, češnjakom i kimom te na kraju prelijemo šalicom govede juhe. Nakon što smo sve lijepo složili stavimo pirjati dobro poklopljeno, 40 minuta na slaboj vatri. Prije serviranja posipamo usitnjenim peršinom.

OVIH DANA NUDIMO:

POVRĆE:

Mlada mrkva s lišćem 20 kn/kg
Korabica 20 kn/kg
Poriluk 20 kn/kg
Špinat 20 kn/kg
Blitva 20 kn/kg
Salata 20 kn/kg
Rotkvice 6 kn/vezica
Mladi luk 6 kn/vezica
Kopriva 20 kn/kg
Peršin 50 kn/kg
Mladi kupus 20 kn/kg
Mladi kelj 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

PRERAĐEVINE:

Krastavci u jabučnom octu 20 kn/720 ml

