

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.50/Travanj 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!

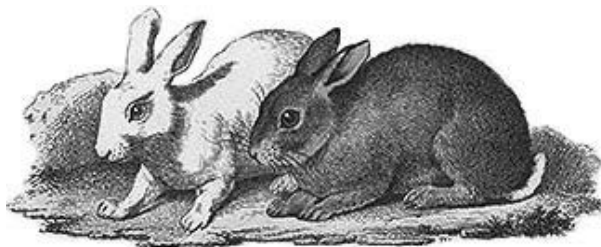
Proljeće sve više dolazi do izražaja kako na njivama tako i u gradu. Drveća su u cvatu, livade se šarene mnogobrojnim cvijećem a cvrkut ptica sve je jači. U skladu s proljećem divno napreduju i naši nasadi tako da vam već možemo ponuditi mladu mrkvu s lišćem a uskoro i još veću ponudu povrća. Kako bi vas uspješno snabdijevali s povrćem tijekom cijele godine, paralelno beremo povrće i sadimo novo. Tako je trenutno u tijeku sadnja kukuruza, zobi i soje što će nam uskoro još više zazelenjeti polja. Uskoro će se u ponudi naći i trešanje koje će na najbolji način započeti ovogodišnju sezonu voća.

ZELENE ZANIMLJIVOSTI IZ SVIJETA?

Njemačka koči upotrebu etanola

Sigmar Gabriel, njemački ministar za zaštitu okoliša, objavio je da opoziva odredbu o povećanju udjela bio-etanola u benzinu za automobile. Ekolozi su "za". Naime, za proizvodnju etanola koriste se žitarice, poput pšenice, raži ili kukuruza, a za biodizel biljke poput uljane repice ili uljajnih palmi. Tako se za uzgoj uljane repice, odnosno uljajnih palmi krče velike površine šume, uključujući i tropske šume od izuzetnog značenja za održanje klimatske ravnoteže. Paljenjem šuma i erozijom koja potom nastupa u atmosferu se otpuštaju velike količine ugljičnog dioksida. Štete za atmosferu i klimu koje na taj način nastaju višestruko su veće od koristi. Osim toga, dolazi i do poskupljivanja cijena hrane, jer se obradive površine koriste za sadnju biljaka za "zeleno" goriva, a ne za sijanje riže, kukuruza i itd.

Osobito je važan unos vitamina A u organizam pušača. Naime, mogućnosti razvoja bolesti kao što su emfizem pluća i rak pluća smanjuje se dodatnim unosom vitamina A. Beta-karoten također pomaže u zaštiti vida a u kasnijim godinama života te štiti od pojave mrežnice. Mrkva sadrži posebnu vrstu vlakana, kalcij pektat, koji smanjuje razinu kolesterola u krvi. Mrkva potiče tjelesni razvoj djeteta, jača kosti i povećava otpornost prema infekcijama. Povećava broj crvenih krvnih stanica, suzbija anemičnost i blagotvorno djeluje na rad jetre.



*"Nema zime dok ne padne inje;
ni proljeća dok sunce ne sine;
ni radosti dok ne dijeliš s kime."*

ZAŠTO JE DOBRA MRKVA?

Davni predak današnje mrkve uzgajao se na području centralne Azije i Bliskog Istoka. Tadašnja mrkva nije nimalo sličila današnjoj, osobito zato jer joj je boja korijena bila ljubičasta. U doba stare Grčke, u Afganistanu se pojavila mrkva žutog korijena, koja se dalje uzgojem i kultivacijom razvijala u prve oblike mrkve kakvu danas poznajemo. Narančastu boju mrkvi daje karoten, tvar iz koje se u našem organizmu sintetizira vitamin A. Mrkvom zadovoljavamo čak 308% dnevnih potreba za vitaminom A, i 21% vitamina K. Također, mrkva je dobar izvor dijetalnih vlakana, vitamina C, kalija, tijamina, niacina, vitamina B6 i folata, te minerala mangana. Mrkva je veliki izvor antioksidansa - karotenoida, koji pomažu u zaštiti od bolesti krvožilnog sustava, tumora, regulaciji šećera u krvi te poboljšanju vida. Najpoznatiji karotenoid mrkve je beta - karoten, koji se u organizmu transformira u vitamin A. Istraživanja pokazuju da svakodnevno ili vrlo često konzumiranje mrkve smanjuje rizik od srčanog udara za 60%, raka dojke za 20% i čak 50% smanjuje mogućnost raka: mokraćnog mjehura, maternice, prostate, debelog crijeva, grkljana i jednjaka.

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:

PALAČINKE S MRKVOM I ŠPINATOM

- 20 dag špinata
- 10 dag mrkve
- 1 mala žlica soli
- 6 dl mlijeka
- 1 dl ulja
- 250 g brašna
- 80 g maslaca
- 4 jaja



Mrkvu očistite i operite skupa sa lišćem. Lišće mrkve sitno narežite, a mrkvu naribajte. Nakon što operete špinat kratko ga prokuhajte u vreloj vodi te dobro ocijedite. Usitnite špinat te ga pomiješajte sa mrkvom i lišćem, nakon toga u smjesu dodajte jaja, sol, brašno i prethodno rastopljen maslac te postepeno dolijevajte mlijeko miješajući pritom mikserom. Nakon što smjesa odstoji pola sata ispečemo deblje palačinke koje poslužimo kao prilog ili glavno jelo u kombinaciji s umakom po želji.

OVIH DANA NUDIMO:

POVRĆE:

Mlada mrkva s lišćem 20 kn/kg
Korabica 20 kn/kg
Poriluk 20 kn/kg
Grah trešnjevac 30 kn/kg
Špinat 20 kn/kg
Blitva 20 kn/kg
Salata 20 kn/kg
Rotkvica 6 kn/vezica
Mladi luk 6 kn/vezica
Kopriva 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

