

Projekt Zelena eko-košara zajednički je projekt ekološkog gospodarstva SEVER i udruge EKOLOGIKA

Ekološko poljoprivredno gospodarstvo SEVER nalazi se u Lepšiću, pored Ivanić Grada. Veličina 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.49/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!

Travanj se često zna šaliti s vremenom pa malo imamo sunca, malo oblaka, pa onda malo kiše... Takvi su baš i ovi protekli dani... No mi smo iskoristili lijepo vrijeme između ovih promjenjivih intervala i posadili krumpir i zasijali zob... U našim plastenicima dobro napreduju tikvice, a prvu ovogodišnju mrkvu ubrat ćemo upravo ovaj tjedan! U međuvremenu posijali smo i krastavce u plasteniku, a luk kojeg smo posijali još prošle jeseni izvrsno napreduje na otvorenim gredicama i prekrasno ga je vidjeti! Ovaj tjedan održali smo i drugo eko druženje u suradnji sa Ekologikom. Interes za ovakvim druženjem i edukacijom je velik i da imamo malo više vremena mogli bi smo održati još pravu seriju ovakvih predavanja i druženja... Ipak, oni koji nisu uspjeli doći sada, neka ne budu žalosni. Još prije ljeta organizirat ćemo na našem imanju puno veće druženje! Biti ćete na vrijeme obaviješteni 🌱 Živjeli!

Jedite eko hranu i spasite planetu!

Poljoprivreda značajno doprinosi emisijama stakleničkih plinova (metana, dušik-I-oksida i ugljičnog dioksida). Globalno, poljoprivreda je u 1990. godini bila odgovorna za oko 15 % svih emisija stakleničkih plinova. Današnje procjene – više od 20%. Konvencionalni poljoprivrednici oslanjaju se na primjenu umjetnih gnojiva čija proizvodnja je energetski vrlo zahtjevna i troši puno fosilnih goriva. To dovodi do povećanih emisija stakleničkih plinova u atmosferi. Samo dodavanje umjetnih gnojiva na zemlju oslobađa N₂O. Također umjetna gnojiva čine tlo kiselim tako da poljoprivrednici moraju primjenjivati vapno da bi povratili ravnotežu, a to pak stvara CO₂. Nedavno istraživanje u Velikoj Britaniji pokazalo je da **eko farme** koriste 50% manje energije u odnosu na konvencionalne za proizvodnju iste količine hrane. Manje energije znači i manje stakleničkih plinova u atmosferi. U prosjeku, **ekološke farme** troše 30-60 % manje energije pa čak i do 80% npr. u eko vinogradima s mediteranskim uvjetima. Glavni razlozi leže u tome što **ekopoljoprivreda** ne koristi mineralna gnojiva, pesticide i koncentrate za stočnu hranu za čiju se proizvodnju i transport troši puno energije.



*“Onome koji umije čekati, s vremenom sve dolazi.”
(Francuska poslovice)*

ZAŠTO JE DOBRA ROTKVICA?!

Rotkvica je vrlo zdravo proljetno povrće. Smatra se da rotkvica potječe od divlje vrste *Raphanus raphanistrum* koja raste uz obale Mediterana, a intenzivno se uzgajala u Egiptu u doba faraona. Rotkvica ima vrlo malo kalorija, blago ljutkasti okus i hrskavu strukturu. Preporučuje se konzumirati prije jela, kao aperitiv, jer svojim mirisom i okusom potiče lučenje želučanog soka. Pola šalice narezanih rotkvica osigurava obilnu količinu kalija, vitamina C, folata i dijetalnih vlakana što rotkvice čini važnom prehranbenom namirnicom u zdravoj prehrani. Rotkvici boju daje pigment antocijan koji ima antioksidativna svojstva. Svježi sok od rotkvice je stari narodni lijek koji pomaže kod izlučivanja žuči i dobar je za liječenje upale žučnog mjehura. Rotkvica snižava masnoće i šećer u krvi, pa ju je osobito dobro jesti nakon hranom bogatih blagdanskih dana. Rotkvica se preporučuje i kod bronhitisa, prehlade, gripe, dišnih infekcija i kašlja. Smanjuje glavobolju. Ne preporuča se osobama koje imaju upalu sluznice, želuca i crijeva, čir na želucu, kao ni bubrežnim bolesnicima.

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:

KREM-JUHA OD ROTKVICICA

- 1 vezica rotkvica
- 1 mala žlica papra
- 1 mala žlica soli
- 2 dl mlijeka
- 8 dl vode
- 30 g brašna
- 50 g maslaca
- 40 g riže
- 2 žlice naribanog tvrdog sira

Rotkvice očistite i operite skupa sa lišćem. Lišće rotkvica sitno narežite, a rotkvice naribajte u 100 ml vode da postane pire. Na maslacu popecite brašno, dodajte pire od rotkvica, sol, papar i rižu. Zalijte ostatkom vode i kuhajte oko 10 minuta. Dodajte mlijeko i lišće rotkvice te kuhajte dok se riža ne skuha. Krem-juhu od rotkvica poslužite i po želji posipajte naribanim tvrdim sirom.



OVIH DANA NUDIMO:

POVRĆE:

Mlada mrkva s lišćem 20 kn/kg
Korabica 20 kn/kg
Kupus 10 kn/kg
Kelj 15 kn/kg
Poriluk 20 kn/kg
Prokulica 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

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

