

## 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.48/Ožujak 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);  
Marijevog oca IVICU petkom i subotom od 08-14 sati na Utrinskoj tržnici (098/92 26 673)

«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 nas u posljednje dane vrijeme više podsjeća na kasnu zimu, ipak, naša sjeverna hemisfera ušla je u proljetni ekvinocij! Polako dani postaju dulji od noći, dolazi sve više svjetla! I naravno, za nas poljoprivrednike, sve je više radova na polju, u vrtu, voćnjaku... Stoga nije baš najugodnije kad vam se na početku proljeća malo zima ili ljeto, ili kombinacija oba godišnja doba! Bez sumnje, klimatske promjene su na djelu... No, dobra vijest je da eko poljoprivrednici svojim načinom rada i proizvodnje ublažavaju klimatske promjene na više načina. Pisat ćemo Vam o tome više u našim sljedećim vjesnicima. Do tada, mislite i djelujte što više ekološki svjesno i savjesno!

### Zbog velikog interesa

#### Ekologika i eko Severi organiziraju još jedno eko druženje, 8. travnja!

Tremin prvog druženja (01.04.) prilično se brzo popunio. Stoga ćemo naš susret sa istim programom ponoviti još jednom, točnije 8. travnja 2008. Mjesta još ima, no svejedno požurite se prijavama, jer trenutno treći susret u ovakvom obliku nemamo skoro u planu. Proljetni radovi nas zovu i bit će sve teže naći slobodne trenutke predaha!

Program druženja:

- 17.00-17.10 Pozdravna riječ
- 17.10-17.30 Što je zapravo ekološka poljoprivreda?!
- 17.30-18.00 Naše eko gospodarstvo: kako izgleda, što i kako uzgajamo i proizvodimo?!
- 18.00-18.30 Pripremite pitanja....slijedi rubrika: Vi pitate-mi odgovoramo
- 18.30 -18.45 Kratka pauza i osvježenje
- 18.45 -19.10 Zašto je eko hrana zdravija, a zelene eko košare dobre za vas, prirodu i društvo
- 19.10-19.40 Vaša pitanja....
- 19.40-20.45 Simpatična večernja eko zakuska i druženje

Prijavite se na tel: 01 46 48 140 (Ecologica), ili pošaljite mail na: info@ecologica.hr i... vidimo se, u utorak 08. travnja u 17 sati.

Dobro nam došli!



**Priroda ne poznaje ne poznaje rasipnost. oskudicu, jer (Satish Kumar)**

*Koristite kvalitetne štedne žarulje u vašem domu. Troše 4-5 puta manje energije, a životni vijek im je 6-10 puta dulji!*

### ZAŠTO JE DOBAR LUK?!

Luk potječe iz Azije i Bliskog Istoka i spada među najstarije povrtlarske kulture i od davnina se upotrebljava za prehranu ljudi. Sorte luka razlikuju se po boji, veličini i okusu. U proljeće i ljeto uzgajamo visoku sortu mladog luka. U jesen beremo luk većih glavica sa izražajnom aromom, a nazivamo ga prema boji - bijeli, žuti i crveni (ljubičasti). Tu ubrajamo i ljutiku, sortu luka s manjim glavicama. Jak miris luku daju tvari bogate sumporom koje su ujedno i zaslužne za njegovu ljekovitost. Luk sadrži veće količine kroma koji pomaže u staničnoj reakciji s inzulinom zbog čega luk može smanjiti razinu glukoze u krvi (važno za dijabetičare). Redovito konzumiranje luka i češnjaka smanjuje povišeni krvni tlak i kolesterol u krvi ( uslijed prisustva tvari bogatih sumporom, kroma i vitamina B6 u luku). Luk djeluje protuupalno i antibakterijski zbog čega ga osobito treba konzumirati tijekom sezone prehlade ili gripe. Redovitom upotrebom luka smanjuje se rizik od nastanka raka debelog crijeva. Luk potpomaže rad krvotoknog sustava, pospješuje probavu, izlučivanje mokraćne, jača imunitet, pomaže kod nadutosti i djeluje protiv grčeva. Luk je najhranjiviji dok je mlad, dok glavica nije skroz razvijena. Mladi luk se uzgaja u proljeće, od slatkih - zimskih sorti (srebrenac), i sadrži veće količine vitamina C i provitamina A, koji se nalazi u zelenom djelu. Mladi luk najčešće se jede sirov kao sastojak raznih salata i jela od jaja, jer nema tako jak i prodoran okus.

### 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:

#### FINI SIRNI NAMAZ S MLADIM LUKOM

400 g svježeg sira  
200 ml kiselog vrhnja  
1 žličica soli  
¼ žličice papra  
100 g mladog luka  
1 kuhano jaje



- Sir dobro ocijedite, pjenasto izmiješajte, dodajte mu vrhnje, sol i papar te dobro promiješajte.
- Mladi luk sitno narežite i umiješajte u smjesu.
- Tvrdo kuhano jaje narežite na kockice i pospite po namazu....

Dobar tek!



### OVIH DANA NUDIMO:

#### POVRĆE:

Mrkva 15 kn/kg  
Peršin 50 kn/kg  
Celer 50 kn/kg  
Kupus 10 kn/kg  
Kelj 15 kn/kg  
Cikla 10 kn/kg  
Poriluk 20 kn/kg  
Prokulica 20 kn/kg  
Grah trešnjevac 30 kn/kg  
Špinat 20 kn/kg  
Blitva 20 kn/kg  
Matovilac 70 kn/kg  
Rotkvica 6 kn/vezica  
Rikola 50 kn/kg  
**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:

Jarešina: 70 kn/kg ( min. narudžba 1/4 kozlića, cca 3 kg, zamrznuto)  
Mast: svinjska 15 kn/kg  
Krvavice 30 kn/kg, zamrznute

#### PRERAĐEVINE:

Cikla u jabučnom octu 20 kn/720 ml  
Krustavci u jabučnom octu 20 kn/720 ml

