

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.47/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!

Kako nam se proljeće sve više bliži, to je i sve življe i zelenije na našem imanju. Proljetna sjetva na poljima je počela... Zob je već posijana... Također i grašak, mrkva, peršin, celer već su u zemlji, na otvorenome, ali tijekom noći pokriveni 'toplom' akrilom... U voćnjaku se voćke uređuju... Rane sorte jabuka i trešanja već su gotovo ocvale... U plastenicima rikula i salata buja i raste... Kupusnjače smo presadili na gredice na otvorenom jer dobro podnose i niže temperature... U kući se pak osjeća da je Uskrs blizu. Znete li da se Uskrs slavi prve nedjelje nakon punog mjeseca nakon početka proljeća?! Uskrs simbolizira novi početak. To je praznik obnove. Sretan Vam Uskrs!



*Čini dobro koliko možeš,
Svim sredstvima kojima možeš
Na sve načine na koje možeš,
Na svim mjestima gdje možeš
Sve dotle dokle možeš.
(J. Wesley)*

VAŽNO, ZANIMLJIVO I ZELENO!!!

EKOLOGIKA I EKO SEVERI ORGANIZIRAJU EKO DRUŽENJE U TRAVNJU!

Da li biste željeli više saznati o tome kako i zašto se naše povrće uzgaja na sasvim prirodan i okolišu prijateljski način? Kako to da nam sve uspijeva i raste bez problema... i bez raznih otrova? Zašto nema nikakve sumnjive kemije kod nas.....? Kako to da sve može rasti i bez umjetnih gnojiva.....? Znete li čemu služe cvjetne trake na našim poljima..... zašto su nam važne živice... zbog čega je humus crno zlato.... a što bi to bio dobar plodored.....?! Kakva je to sad umjetnost? Zašto je eko hrana zdravija za nas i okoliš? Zbog čega su kućne eko dostave dobre za vas, prirodu i društvo u cjelini? Želite li degustirati i uživati nove recepte sa 100% eko namirnicama.... gledati lijepe slajdove.....?! Ako **DA**, samo nazovite: **01 46 48 140** (Ekologika), ili pošaljite mail na: **info@ecologica.hr** i.... vidimo se u utorak, 01. travnja u 17 sati, u Ekologici, Kvaternikov trg 3 🌱 Detalje vam javimo malo kasnije, po vašoj prijavi!

P.S. Prijavite se što prije, interes je velik, a broj sjedala ograničen! 🌱

ZAŠTO JE DOBRA RIKULA?!

Rikula, riga, rukula ili rikola je samonikla biljka mediteranskog porijekla koju su još stari Rimljani i Grci vrlo cijenili u kulinarstvu. Između ostalog, smatrali su je i moćnim afrodisijakom. Rikula ima specifični gorkasto aromatični okus te je bogat izvor kalcija, magnezija, željeza, kalija, fosfora, vitamina A, vitamina K, vitamina C, folata i pantotenske kiseline. Sadrži veće koncentracije beta karotena koji ima antioksidativno djelovanje te indole koji smanjuju rizik pojave hormonski ovisnih karcinoma poput karcinoma dojke. Rikula je vrlo popularna u mnogim svjetskim kuhinjama. Najbolje ju je pripremati odmah jer stajanjem gubi puno vitamina C. Prvo treba listove dobro oprati pod mlazom vode, a zatim odstraniti peteljke. Najčešće se priprema na salatu, ali je često i sastavni dio svih vrsta carpaccia. Također, dodaje se rižotima i tjesteninama, a poseban okus daje jelima s roštilja.



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:

SEDANI S RIKULOM I RAJČICAMA

500 g tjestenine (sedani rigati)
500 g rikule, 300 ml rajčice,
1 češanj češnjaka, 1 mala žlica papra
4 velike žlice maslinovog ulja
50 g parmezana



Rikulu dobro operemo i grubo nasjeckamo. Očistimo češnjak i usitnimo ga. Tjesteninu stavimo kuhati u posoljenu kipuću vodu. Dok se tijesto kuha, u poluvisokoj tavi zagrijemo ulje te dodamo papar, češnjak i rajčicu. Stalno miješamo na jačem plamenu oko 5 minuta. U lonac u kojem kuhamo tjesteninu, pred kraj ubacimo rikulu i prokuhamo kratko, ne više od dvije minute. Ocijeđenu tjesteninu s rikulom začinimo s prethodno pripremljenim umakom, naribamo parmezan, promiješamo i serviramo.

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
Rikula 50 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
Krvavice 30 kn/kg, zamrznute

PRERAĐEVINE:

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

