

## 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.46/Veljača 2008.

VAŠU «ZELENU EKO-KOŠARU» MOŽETE NARUČITI:

E-mailom:  
eko-sever@eko-sever.hr  
Internetom:  
www.eko-sever.hr  
Telefonom:  
01/ 29 45 893



**VAŽNO!!!**

**EKOLOGIKA I EKO SEVERI ORGANIZIRAJU  
EKO DRUŽENJE U TRAVNJU!**

**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!

Upravo je prošli tjedan završio BIOFACH u Nürnbergu - najveći svjetski sajam eko hrane i eko proizvoda. Iako ove godine nismo imali vremena posjetiti ga, čujemo da je opet premašio prošlogodišnji rekord, tj. izlagalo je još više ekoloških proizvođača nego lani (više od 2700!) i još više posjetitelja obišlo je sajam.... Najveća svjetska izložba eko hrane ujedno je najveća izložba eko vina u svijetu! No sve zapaženiji i značajniji nastup imaju predstavnici certificirane ekološke kozmetike. Na sajmu možete naći i cvijeće, odjeću, ambalažu, namještaj...pa i hranu za pse... sve ekološki certificirano! "Zeleni image" nije samo trenutna moda, to je naša obveza i odgovornost!

## 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! ☺



*Ako je priroda snažnija od obrazovanja, čovjek ostaje priprost.*

*Ako je obrazovanje snažnije od prirode, čovjek postaje činovnik.*

*Ako između prirode i obrazovanja postoji ravnoteža, pojavljuje se mudrac.*

### ZAŠTO SU DOBRE SUNCOKRETOVE SJEMENKE?!

Suncokret je porijeklom iz Sjeverne Amerike, gdje su ga Indijanci koristili još od davnina. Sadrži sve esencijalne aminokiseline. Od svih masnoća koje se nalaze u suncokretovim sjemenkama, polovicu čine višestruko nezasićene masne kiseline. Tako suncokretove sjemenke sadrže u većem postotku esencijalnu linolensku masnu kiselinu koja je preteča omega 6 masnih kiselina. Ove potonje su značajne po tome što snižavaju kolesterol u krvi. Sjemenke sadrže i veće količine vitamina E, koji je antioksidans i koji kao i višestruko nezasićene masne kiseline, uništava kancerogene slobodne radikale. Zato je najbolje snabdijevati se ovim masnoćama direktno iz sjemenki. Suncokretove sjemenke sadrže i razne minerale: Ca, P, Mg, Na, K i Fe te vitamine A i B kompleksa. Suncokretove sjemenke su izvrsna i zdrava namirnica koju treba redovito uzimati.

## 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:

### TOFU NAMAZ SA SUNCOKRETOVIM SJEMENKAMA

150 g tofua  
1,5 velika žlica sjeckanog lista peršina  
1/2 šalice prženih sjemenki suncokreta  
2 male žlice jabučnog octa

Narežite tofu na malo deblje šnite. Ubacite ga u kipuću vodu i ostavite da prokuha oko 2 - 3 min. Sjemenke suncokreta kratko prepržite u tavi. Pazite da se ne prepeku. Potom sameljite sjemenke u prah, dodajte prokuhani tofu i sve izmiksajte. Dodajte peršin i jabučni ocat. Još malo promiješajte dok se smjesa ne izjednači. Dobit ćete fini namaz koji možete mazati po domaćem kruhu od cjelovitih žitarica. Uz to poslužite salatu od cikla ili već neku vašu omiljenu kombinaciju salate.

Dobar tek!

## OVIH DANA NUDIMO:

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  
**Oljuštene suncokretove sjemenke**  
10kn/20 dkg

## 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:

Pindur 20 kn/200 ml  
**Cikla u jabučnom octu 20 kn/720 ml**  
Krustavci u jabučnom octu 20 kn/720 ml

