

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.45/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



*“Oh, kako je ove godine teško proklijati, a još teže izrasti!” žalila se visibaba.
“Susjedo draga,” oglasila se glista, “kad je netko u nevolji, tada traži pomoć od susjeda!”
“Tako je, glisto draga, ali kako mi ti možeš pomoći?”
“Ti si još mlada, pa ne znaš što mi gliste radimo!
Sad ćeš vidjeti: usitnit ću zemlju oko tebe pa ćeš lakše izbiti na svjetlost dana!”*

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!

Ponovo nas možete naći na placu... Ponuda još možda nije najbogatija, ali je svakako primjerena godišnjem dobu i podneblju gdje živimo. Dakle, sve je sezonsko i lokalno. Prati ritam prirode...Ove dane jutro su nam prilično mrazovita i hladna. Zemlja je još lagano smrznuta....No to je upravo idealno za lakše oranje kako bi pripremili tlo za prve proljetne sjetve... Najbolje je orati u rano jutro, dok sunce još traži put svog izlaska... Potom, kad sunce već jače zagrije, lijepo je malo uživati u žutom resama rascvjetane lijeske u živici uz polje... U prirodi čovjek uvijek može naći trenutak mira i sreće...

'Nema ničeg što bi bilo vrijednije proučiti nego što je priroda.' Nikola Tesla

RECEPT:

Špinat s jajima i pire krumpirom

1,5 kg špinata
10 dkg maslaca
1 dcl kiselog vrhnja
2 žlice brašna
1 režanj češnjaka
sol, papar



Očišćeni špinat prokuha se u slanoj vodi, ocijedi, sitno nasjecka i stavi na svijetlu zapršku od brašna i maslaca. Na ovo to doda sitno sjeckani češnjak i kiselo vrhnje. Posoli se i popapri. Poslužite sa pire krumpirom i isprženim jajima 'na oko'.

Dobar tek!



ZAŠTO JE DOBAR ŠPINAT?!

Špinat je lako probavljiva namirnica niske energetske vrijednosti s obiljem vitamina, minerala, dijetalnih vlakana, klorofila i vode. Svima nam je poznato kako Popaj postaje super snažan nakon što pojede porciju špinata. No mnoge bi iznenadila činjenica, kao vjerojatno i samog Popaja, da je osim snage, špinat Popaju pružio zaštitu od karcinogenih i kardiovaskularnih bolesti, osteoporoze, te čuvao zdravlje mozga i očiju. Špinat je osim na rad Popajevih mišića blagonaklono djelovao i na rad srca, bubrega, sniženje tlaka, imunitet organizma, poticao je rad gušterače i probavu te čišćenje organizma. Špinat sadrži folnu kiselinu koja je važna za trudnice jer utječe na normalni razvoj kralješnice u novorođenčadi, a odraslima dobrom kombinacijom vitamina B pruža lijepu kosu, kožu i nokte. Špinat, nažalost ima i neka štetna svojstva. Naime, štetne oksalne kiseline najviše ima u peteljicama i rebrima listova pa ih prilikom pripremanja treba odstraniti. Djelovanje oksalne kiseline na organizam može se ublažiti i tako da se špinat priprema s mlijekom ili mliječnim proizvodima. Špinat sadrži i štetne nitrate koje u značajnoj mjeri odstranjujemo prethodnim prokuhavanjem. Špinat obrađen ili sirov, dužim čuvanjem postaje otrovan te ga treba nabavljati i pripremati u količinama koje će se vrlo brzo potrošiti.

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

ZELENE ZANIMLJIVOSTI IZ SVIJETA

EKO HRANA U ŠKOLAMA I BOLNICAMA!

U većini talijanskih škola se od 2000. godine zakonski obavezno nudi ekološka hrana ili barem neke ekološke namirnice. Samo u Rimu, 140 000 djece imaju ekološke broke. Zakon se osobito dobro primjenjuje u pokrajini Emilia Romagna gdje su konvencionalni ugovori zamijenjeni ugovorima sa dobavljačima ekološke hrane. Sve osnovne škole sa organiziranim cjelodnevnom boravkom jesu obavezne djeci servirati eko obroke, što znači da je u 2005. godini 350 000 školske djece redovito imalo jedan eko-obrok u školi. U susjednoj Austriji, u Beču, ekološku hranu uveli su i u bolnice, pa 20 000 menija od ukupno 60 000 koji se svakodnevno poslužuju pacijentima jesu 100% ekološki.

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

MLINCI:

Integralni 10 kn/250g
Polu-bijeli 10 kn/250g

MED

Med livada 25 kn/370 ml

OCAT:

Jabučni ocat 20 kn/l

JAJA:

Kokoške jaje 2,00 kn/kom

MESO:

Jaretina: 70 kn/kg (min. narudžba 1/4 kozlića, cca 3 kg, zamrznuto)
Bunceci: 40 kn/kg (svinjski dimljeni bunceci)
Rebrica: 40 kn/kg (svinjska špic rebrica dimljena)
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

