

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.44/siječanj 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!

Sigurno ste primjetili da su nam dani postali dulji i topliji...I sunce nam u posljednje vrijeme sve češće sjaji ... Ako ste se pak šetali ove dane u prirodi, sigurno ste i prve proljetnice zamijetili...Visibabe upravo niču iz zemlje i probijaju se svojim nježnim bijelim glavicama prema svjetlu...I kod nas je vrlo živo...pa već imamo čitav podmladak veselih kozlića...A gredice u plasteniku će nas uskoro obdariti mladom, svježom i zdravom rotkvicom, lukom, matovilcem i rikolom....Svi dobri vitamini i minerali sjatili se baš u njima. Pobrinite se da ih imate dovoljno. Dobro za vas i prirodu.



RECEPT:

Poriluk s mljevenim mesom



1/2 kg poriluka
400 g mljevene junetine
1/2 l umaka od rajčice
malu žlicu soli i dve male žlice papra
malo ulja
malo bosiljka, par lovorovih listova

Operite i očistite poriluk, narežite ga na kockice i izdinstajte na ulju. Kad je omekšao, dodajte meso, sol i papar te nastavite dinstati dok meso ne bude gotovo. Meso možete zamijeniti tofuom. Zatim ulijte umak od rajčice, dodajte ostale začine i pustite da provrije. Poslužite sa pire krumpirom ili tjesteninom po želji. Dobar tek!



Vrijeme je kao vjetar: dobro iskorišteno, vodi nas do svakog cilja... (Indijska izreka)

ZAŠTO JE DOBAR PORILUK?!

Poriluk je najbliži srodnik luka i češnjaka, ali blažeg okusa i mirisa. Uzgajali su ga još stari Egipćani, Grci i Rimljani te ga cijenili kao ljekovitu biljku. Lako se uzgaja i daje visoki urod, a može podnijeti i niske temperature. Eterična ulja poriluka sadrže sumpor što potiče izlučivanje probavnih sokova i sprječava vrenje i truljenje hrane u probavnom traktu. Poriluk je i diuretik, tj. potiče izlučivanje mokraćne ali i bubrežnih kamenaca i pijeska. Sadrži vitamin C, većinu vitamina B, vitamin E i beta karoten. Također, dobar je izvor mangana, željeza i folne kiseline. U zelenom lišću ima nekoliko puta više vrijednih tvari nego u bijelom dijelu stabljike. Usitnjen ili drobljen poriluk djeluje kao prirodni antibiotik, snižuje krvni tlak i kolesterol, jača imunološki i krvožilni sustav te je značajan u prevenciji malignih oboljenja. U rano proljeće koristi se za pročišćavanje organizma i obnavljanje crijevne flore. Da bi spriječili gubitak hranjivih sastojaka prilikom kuhanja, preporuča se poriluk (kao i ostalo povrće) staviti u vruću vodu umjesto u hladnu.

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

ZAŠTO JE EKO HRANA NAJBOLJA ZA DJECU?!

Bebe i djeca su zbog još nedovoljno razvijenih organa puno osjetljivija na različite toksine koji se unose hranom. Hrana za djecu često se sastoji od samo nekoliko vrsta sirove ili manje obrađene hrane kao što su jabuke, krumpir, mrkva itd. Od začeca pa do prve godine života, stanice se najviše umnožavaju pa su djeca tada najosjetljivija. Bebe, u odnosu na odrasle, imaju probavni sustav koji bolje apsorbira hranu što omogućava brzo korištenje hranjivih tvari, ali istovremeno čini tijelo osjetljivijim na toksine. Bubrezi u djece nisu toliko učinkoviti u izlučivanju štetnih tvari, tako da takve tvari mogu dulje cirkulirati tijelom. Izabрати eko hranu je najbolji način da zaštitimo zdravlje djece.

OVIH DANA NUDIMO:

Mrkva 15 kn/kg
Peršin 50 kn/kg
Celer 50 kn/kg
Kupus 10 kn/kg
Kelj 15 kn/kg
Hokaido 20 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

MESO:

Jaretina : 70 kn/kg (min. narudžba 1/4 kozlića, cca 3 kg, zamrznuto)

PRERAĐEVINE:

Ajvar 15 kn/200 ml
Pinđur 20 kn/200 ml
Sok od rajčice 30 kn/720 ml
Paprika u jabučnom octu 20 kn/720 ml
Cikla u jabučnom octu 20 kn/720 ml
Krustavci u jabučnom octu 20 kn/720 ml

