

## 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.43/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!

Čuli smo da je ovo dobra godina, godina znanja i radosti! Želimo Vam od sveg srca da upravo bude takva. Vesela, razigrana, puna zdravlja i stjecanja mudrih znanja! Eto, dobra sreća već živi pa ponovo možete listati naš mali vjesnik.... 😊 I snijeg je pao napokon ove zime. Zabijelio i prekrrio naša polja štiteći tlo, biljke i sva druga živa bića od smrzavanja. Priroda se stišala i umirila skupljajući novu snagu za proljeće pred nama. Budite i Vi spremni za novi početak.

Slijedite i učite od Prirode!



*Živjeti sretno znači živjeti u skladu s prirodom.  
(Seneka)*

## RECEPT:

DINSTANE ČIMBULE (mladi kelj pupčar)

300 g graha (trešnjevca)  
500 g čimbula  
2 srednje glavice luka  
2 mrkve rezane na sitne kockice  
3 - 4 krumpira izrezanih na sitne kockice  
ulje, češnjak, sol, papar, malo kosanog peršina.

Prodinstati luk na ulju i kad se smekša, ubacimo čimbule. Kad čimbule omekšaju, izvadimo ih van na poseban tanjur. Na luk stavimo mrkvu, krumpir i prethodno prokuhani grah te dinstamo uz povremeno podlijevanje. Kad povrće smekša, vratimo čimbule, dodamo začine i još malo poklopljeno držimo na vatri da se povežu svi ukusi.

Uz tu ukusnu, gustu deliciju u šarenim bojama možete poslužiti razne vrste odrezaka. Dobar tek!



## ZAŠTO JE DOBAR KELJ PUPČAR?!

Kelj pupčar je kvalitetna i vrlo hranjiva povrtica koja se sve više uzgaja i obogaćuje naše jesenske i zimske jelovnike. To je povrtica vrlo duge vegetacije što znači da se sije na početku, a bere tek krajem godine. Kelj pupčar se uzgaja radi malih zelenih glavica ili pupova kojih na jednoj dobro razvijenoj stabljici može biti i do 40.

Bere se u više navrata, odozdo prema gore, jer tim redom pupovi dopijevaju. Počinje se brati već krajem studenog, zatim tijekom cijelog prosinca i siječnja. Može se brati i pod snijegom jer podnosi temperature čak do minus 10 ° C kroz kraći period. Za vrijeme velikih hladnoća biljka sama štiti pupove od smrzavanja spuštanjem listova. Smrznute zelene glavice nije dobro brati, treba ih ostaviti da se odmrznu. Inače, smatra se da su pupovi puno ukusniji i slađi nakon prvog mraza, jer tada izgube svoj gorkast okus budući se u njima povećava sadržaj ugljikohidrata. Hranjiva vrijednost kelja pupčara veća je od ostalih kupusnjača jer sadrži veće koncentracije bjelančevina (3-5%), ugljikohidrata (6-7%), vitamina i minerala poput kalcija, kalija, željeza i magnezija. Osobito je bogat vitaminom C, a pripisuju mu se i dobra antikancerogena svojstva. Za jelo, pupovi se najčešće kuhaju, paniraju ili prže na maslacu, no mogu se i konzervirati što je posebna delicijata.

## 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 zrnju žuta 1 kg - 15 kn/kom  
Amarant 0,5 kg - 15 kn/kom



## ZELENE ZANIMLJIVOSTI IZ SVIJETA

### MAME VODE EKOLOŠKU REVOLUCIJU!

Prema najnovijoj anketi u Velikoj Britaniji, čak 84% majki vjeruje da je ekološka hrana bolja za njihovu obitelj. Čak 9 od 10 mama vjeruje da je ekološka hrana bolja i za planet. Izvještaj ukazuje na pravi "boom" u prodaji ekološke hrane, osobito hrane za bebu i djecu. Prodaja raznih ekoloških grickalica i kolačića za djecu porasla je čak za 48%. U istom razdoblju povećana je prodaja ekoloških jogurta namjenjenih djeci za 51%! Mame su te koje vode britansku eko revoluciju podižući cijelu novu ekološku generaciju. Ono što nam majke poručuju je da eko hrana nije samo važna za budućnost naše djece već je odlučujuća i za planet. To majke najbolje znaju!



## OVIH DANA NUDIMO:

Mrkva 15 kn/kg  
Peršin 30 kn/kg  
Celer 30 kn/kg  
Kupus 10 kn/kg  
Kelj 10 kn/kg  
Hokaido 20 kn/kg  
Cikla 10 kn/kg  
Poriluk 20 kn/kg  
Prokulica 20 kn/kg  
Dajkon - bijela rotkvica 20 kn/kg  
Grah trešnjevac 30 kn/kg  
**Čimbule - mladi kelj pupčar 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  
Pindur 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  
Krastavci u jabučnom octu 20 kn/720 ml

