

NOVO U STALNOJ PONUDI:

Pir (dinkl pšenica) 1 kg	15 Kn/kom
Brašno pira 1 kg	20 kn/kom
Griz pira 0,5 kg	12 kn/kom
Zobena kaša 1 kg	15 kn/kom
Pšenica 1 kg	10 kn/kom
Ječmena kaša 1 kg	12 kn/kom
Raž 1 kg	10 kn/kom
Pšenično brašno integr. 1 kg	12 kn/kom
Pšen. brašno 850 krušno 1 kg	12 kn/kom
Pšenično brašno oštro 1 kg	12 kn/kom
Pšenično brašno glatko 1 kg	12 kn/kom
Pšenični griz integralni 0,5 kg	8 kn/kom
Pšenični griz bijeli 0,5 kg	8 kn/kom
Ječmeno brašno 1 kg	12 kn/kom
Raženo brašno 1 kg	12 kn/kom
Raženi griz 0,5 kg	8 kn/kom
Heljdino brašno 1 kg	20 kn/kom
Heljdino brašno 0,5 kg	12 kn/kom
Heljdin griz 0,5 kg	12 kn/kom
Kukuruzno brašno 1 kg	12 kn/kom
Kukuruzna krupica 1 kg	12 kn/kom
Kukuruzni griz 0,5 kg	8 kn/kom
Soja u zrnu žuta 1 kg	12 kn/kom
Amarant 0,5 kg	15 kn/kom

Potražite nas na zagrebačkim tržnicama:

IVKA je na Trešnjevačkom placu petkom i subotom od 08-14 sati (091/ 72 06 502).

Na Dolcu je MARIO četvrtkom, petkom i subotom od 08-14 sati (091/ 56 42 270).

Marijevog oca IVICU možete naći petkom i subotom od 08-14 sati na Utrinskoj tržnici (098/92 26 673).

Projekt Zelena eko-košara zajednički je projekt ekološkog gospodarstva SEVER i udruge EKOLOGIKA.

Ekološko poljoprivredno gospodarstvo SEVER nalazi se u Lepšiću, pored Ivanić Grada. Veličine 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. 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; eko-sever@eko-sever.hr
www.eko-sever.hr

EKOLOGIKA je nevladina i neprofitna udruga specijalizirana za ekološku poljoprivredu, zaštitu prirode i okoliša te održivi razvitak. Kroz različite programe, projekte, obrazovnu i izdavačku djelatnost EKOLOGIKA promiče:

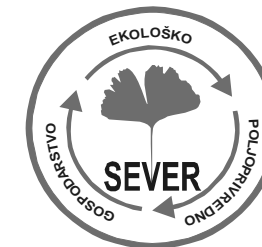
- razvitak ekološke poljoprivrede
- koncept održivog razvitka
- očuvanje biološke raznolikosti
- podizanje svijesti o vrijednosti hrvatske prirodne i kulturne baštine
- dostojanstvo ruralnog stanovništva



EKOLOGIKA, Vlaška 64, 10000 Zagreb
Tel: 01/46 36 959; fax: 46 36 956
e-mail: ecologica@ecologica.hr
www.ecologica.hr

VJESNIK ZELENE EKO - KOŠARE

Br.29/lipanj 2006.



BROJ 1 U HRVATSKOJ!

Prvi hrvatski certifikat ekološkog poljoprivrednog gospodarstva

Prvi hrvatski znak ekološkog proizvoda



DOSTAVA

Narudžbe primamo telefonom:

01/ 29 45 893

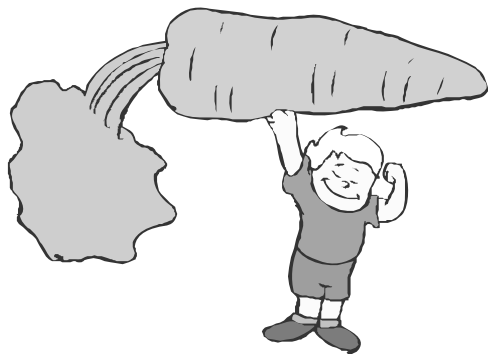
091/ 56 42 270

091/ 72 06 502

E-mailom: eko-sever@eko-sever.hr

Dragi naši kupci i prijatelji eko - poljoprivrede!

Evo nas i u lipnju. Kiša pomalo pada, što je dobro za mlade, posađene biljke, ali je puno teže raditi i obavljati sve poslove. Na našem imanju je sve «pod kontrolom» i naša ponuda se polako povećava. Danas vam preporučamo za jelovnik mladu mrkvu koja je izuzetno zdrava - i za djecu i za odrasle, ali ne samo mrkva. Što radite sa mrkvinim lišćem i da li ste znali da se i od njega može načiniti ukusno jelo? Ako niste - probajte, svidjet će vam se.



OVIH DANA NUDIMO:

Tikvice	20 kn/kg
Cvjetača	20 kn/kg
Brokula	20 kn/kg
Blitva	20 kn/kg
Salata	20 kn/kg
Mladi luk	5 kn/vezica
Korabica	20 kn/kg
Mlada kopriva	20 kn/kg
Rikula	50 kn/kg
Mlada mrkva s lišćem	20 kn/kg
Peršin	30 kn/kg
Celer	30 kn/kg
Mladi kelj	15 kn/kg
Mladi kupus	15 kn/kg

STALNA PONUDA:

KRUH: (isporuka čet-sub)

Raženi kruh 500 g	10 kn/kom
Pšenični kruh 500 g	10 kn/kom
Kukuruzni kruh 500 g	10 kn/kom

MED:

Med livada	50 kn/kg
------------	----------

NAJAVA PONUDE:

JAJA:

Kokošje jaje	1,50 kn/kom
--------------	-------------

SIR: Kozji sir	100 kn/kg
----------------	-----------

MESO: (mogućnost rezervacije)

Govedina - rasprodano

Teletina - rasprodano (mogućnost rezervacije za isporuku jesen 2006.)

Kozlič	70 kn/kg
--------	----------

Kozletina	70 kn/kg
-----------	----------

Patka (isporuka ljeto 2006.)

Kokoš (isporuka ljeto 2006.)

Purica (isporuka jesen 2006.)

Guska (isporuka jesen 2006.)

PRERAĐEVINE: (isporuka jesen 2006.)

*«Tko ima sjeme, mora sijati.
Tko ga zatvara u ruci
bojeći se da ga ne
izgubi, taj nikada neće
doživjeti radost žetve!»*

RECEPTI

MRKVA

Mrkva je bogati izvor karotena, vitamina, kalcija, željeza, magnezija i fosfora. Jača imunitet i snaži tijelo, jača kosti i djeluje na pravilan razvoj djece, djeluje na poboljšanje vida, protiv proljetnog umora...

Mrkvu, pogotovo mladu, je najbolje grickati sirovu, ali je isto tako zdrava i ukusna ako se stavi u juhe, salate, rižoto, može se napraviti pire od mrkve i vrlo ukusan kolač.

Rižoto od mrkve i mrkvinog lišća

Sastojci:

- 4-5 mrkvi narezanih na kockice
- vezica mrkvinog lišća
- 1 glavica luka
- 2 šalice riže
- ulje, sol, vegeta

Postupak:

Rižu skuhamo, a lišće mlade mrkve obarimo kratko u kipućoj vodi i isjeckamo.

Na ulju popržimo isjeckani luk, dodamo mrkvu i začine te pirjamo 15-20 minuta. Kad je gotovo umiješamo rižu i mrkvino lišće i rižoto je gotov.

Ovaj rižoto dostatan je i kao samostalno jelo uz zelenu salatu, ali isto tako je izvrstan prilog uz sve vrste mesnih jela.



Dobar tek!