

# EKO -JAZO

EKO PRIČA IZ  
SRCA SLAVONIJE



## UVOD

Iza našeg eko znaka mnoštvo je malih i zanimljivih eko priča i jedna velika poruka: naše zdravlje ovisi o zdravlju prirode. Naši su proizvodi dio bogate slavonske tradicije: žitarice sa zlatnih polja .

Žitarice su još uvijek snažno srce obroka, kako je to volio reći poznati makrobiotičar Rene Levy. S nama su ujutro u finim, mirisnim kašicama i u svježim pecivima; za ručkom često skrivene u varivima i tjesteninama; one su u popodnevnim keksima i najfinijim kolačima, u večernjem tostu ili palačinkama, a mogu se naći i tamo gdje ih ne očekujemo: od njih možemo pripremiti juhu, čaj, kavu, pa i mlijeko.

Naša mala kuharica nastala je iz brojnih spontanih priča i obiteljskih degustacija, a Lucija, koja od malih nogu voli sve vezano za kuhanje i time se amaterski bavi, rado se prihvatila kuhanja i slikanja za ovu prigodu, osmislivši ove recepte. Najveći interes za Eko - Jazo pojavio se dolaskom prve bebe u našoj obitelji i razvijao se istraživanjem proizvoda, recepata te kombiniranjem različitih namirnica s Eko - Jazo proizvodima. Amaterske snimke i jednostavni recepti prikazani su na našem profilu, a ova mala kuharica nastala je s puno ljubavi i željom da se prikaže kako koristiti i kombinirati naše proizvode u slanim i slatkim verzijama. Kuharica prikazuje kratke i jednostavne recepte, lako dostupne namirnice i savjete koji su često potrebni onim kupcima koji nisu sigurni u način, vrijeme i postupak pripreme nekih proizvoda.







# EKO -JAZO

## EKO GRIZ

U procesu dobivanja brašna iz zrna žitarica škrob se odvaja od posija i tako najprije nastaje krupica koja ima granulastu teksturu. Taj proizvod, poznat kao griz, obično se veže uz pšenicu i kukuruz, no danas se na tržištu nude krupice i drugih žitarica.

Krupica je izvrstan izvor energije budući da je uglavnom građena od ugljikohidrata (ima visoki GI, pa bi je dijabetičari trebali konzumirati umjereno), dobar je izvor prehrambenih vlakana te sadrži specifičan esencijalni nutrijent kolin (nazivaju ga i vitaminom B4) koji ima vrlo važnu ulogu u metaboličkim procesima u organizmu.

U našim pogonima proizvodimo kvalitetne krupice od ekološki uzgojenih žitarica: pšenice, pira, ječma i zobi. Jedan od naših originalnih proizvoda i ideja je Eko čoko pir griz, jedinstvene strukture i okusa, obogaćen kakaom, lješnjakom i datuljom.

Ta energetski snažna i lako probavljiva namirnica priprema se lako i brzo te pruža nebrojene kulinarske kombinacije.

Pirov griz postao je vrlo popularan u dječjoj prehrani u samim počecima dohrane. Do godine dana kuha se na vodi u omjeru 1:1 (1dl vode: 1 žlica griza) te se najčešće kombinira s voćem. Kasnije su tu brojne kombinacije poput kakaa, meda, orašastih plodova, voća. Za one koji ne vole kuhati napamet, prema dosadašnjim iskustvima, okvirna prosječna količina po obroku za dijete je 2 dl mlijeka ili drugog napitka, a za odrasle između 3 i 4 dl. Svaka se od navedenih vrsta kuha 5-6 minuta na laganoj vatri.



# EKO-JAZO

## EKO ŽITARICE I KAŠE



Najvredniji nutritivni sastojci nalaze se u znu žitarice.

Pir, raž, pšenica, zob i ječam žitarice su koje su sve češće zastupljene u raznim varivima, zamjenjuju rižu, kombiniraju se u hladnim salatama s povrćem ili se pripremaju samostalno na različite načine.

Navedene žitarice nije nužno prethodno potopiti preko noći, no prethodno potopljena zrna lakše je probaviti, a potapanjem skraćujemo kuhanje za desetak minuta. Ovisno o načinu pripreme, ovim žitaricama potrebno je između 35-45 minuta obrade.



eko  
pšenične pahuljice

Zob

500g

EKO-JAZO

d.o.o.  
IVANOVAČ  
www.eko-jazo.hr

• Broj upisnika  
• Broj proizvoda  
• Broj proizvoda  
• Broj proizvoda



PR

# EKO-JAZO

## EKO KUKURUZ



Kukuruz je važan izvor škroba, vitamina B-kompleksa, E vitamina, kao i proteina manje biološke vrijednosti. Sadrži i vlaknaste strukture koje su neophodne za detoksikaciju organizma. Zrno kukuruza jako je bogato škrobom (73%), a ostali su ugljikohidrati glukoza, saharoza i fruktoza. Eko-Jazo u ponudi ima kukuruzno brašno, domaće žgance i krupicu. Razlika između žganaca i krupice je samo u mljevenju – žganci su sitnije mljeveni. S obzirom na to da kukuruz nema glutena, u pripremi peciva, muffina, kruha i slastica poželjno ga je kombinirati s nekim glutenskim brašnom.

Žganci i krupica odličan su i hranjiv obrok za doručak, večeru, prilog ili kao samostalno jelo u brojnim kombinacijama. Idealno se kombiniraju uz meso i ribu, samostalno kao slani štapići ili kuglice. S obzirom na okus i teksturu, palenta dopušta gotovo sve varijacije. Klasična, slana verzija palente priprema se u omjeru kao i griz, u 1l vode umiješa se velika jušna žlica palente te se kuha 7-10 minuta.

# EKO-JAZO

## EKO POSIJE ILI MEKINJE



Mekinke čine vanjski omotač zrna žitarica, a nastaju kao nusproizvod u proizvodnji bijelog brašna. Niskokalorične su, obiluju prehranbenim vlaknima, polifenolima (biljnim antioksidansima), folnim kiselinama, vitaminima B skupine te mineralima. Brojne studije ukazuju na važnost konzumiranja mekinja i njihovo ulogu u smanjivanju rizika i prevenciju mnogih oboljenja koje su često posljedica suvremenog načina života. Mekinke smanjuju rizik i pomažu kod pretilosti, dijabetesa, srčanih problema, reguliraju probavu, učinkovite su i kod nekih oblika karcinoma (primjerice raka debelog crijeva).

Eko-Jazo u ponudi ima pšenične, zobene, ražene i pirove mekinje. Funkcionalnost im je podjednaka, no razlikuju se po specifičnom sastavu minerala, udjelu i vrsti vlakana i proteina.

Naši kupci većinom su informirani o važnosti i kvaliteti mekinja, no uvijek se javlja pitanja kako ih koristiti.

Posije ili mekinje možete dodati u shake, jogurt, mlijeko, u krem juhe, variva, kruh, muffine, palačinke, energetske pločice i slično. Svojim sastavom obogatit će svako od navedenih jela.



# EKO-JAZO

## SHAKE SA POSIJAMA ILI MEKINJAMA



Voćni smoothie savršen je izbor za osvježenje, vitamine i energiju. Obogaćen Eko-Jazo mekinjama pruža dodatan izvor vitamina, minerala i vlakana koji su važni za naša crijeva i cijeli organizam.

Sastojci:

- 1 banana
- 1 kivi
- jagode
- 2,5 dl jogurta ili drugog napitka
- 1,5 žlica mekinja

Navedeno ili sezonsko voće dobro izblendati s napitkom po želji te dodati žlicu i pol mekinja. Eko-Jazo u ponudi ima nekoliko vrsta mekinja koje možete dodavati u variva, krem juhe i slične kuhane obroke.

U svoj napitak koji može biti na bazi vode, mlijeka ili biljnog mlijeka dodajte žlicu i pol mekinja



# POSUJE

DODATAK KREM JUHAMA



**ZOBENO  
PIROVO  
PŠENIČNO  
RAŽENO**

# EKO -JAZO

## GRANOLE



Pahuljice i granole uvijek su dobar izbor za doručak ili večeru. Odlične su u kombinaciji s mlijekom, jogurtom ili biljnim mlijekom. Uz dodatak voća i orašastih plodova nutritivno su odličan i zasitan obrok.

### Sastojci

- 300 g pahuljica – kombinacija Eko-Jazo zobnih i pirovih
- šaka lješnjaka
- 2 žlice chia sjemenke
- sjemenke (suncokret ili buča)
- 7 žlica meda
- 2 žlice kokosovog ulja

Pomiješati suhe sastojke (pahuljice, lješnjak i sjemenke) te rastopiti med u kokosovom ulju. Sve sastojke dobro sjediniti te staviti i raširiti na papir za pečenje i peći na 150 stupnjeva oko 45 minuta.

Ohladene granole možete izmrviti u veće ili manje komade i po želji kombinirati i spremati odlične zdrave obroke.



# EKO -JAZO

## ČOKO MUFFINI



Osim naše gotove smjese za muffine s dodatkom kakaa, praha datulje i čoko kapljica, koja je kao takva ujedno i jedinstvena na tržištu, donosimo vam još jedan recept s našim brašnom.

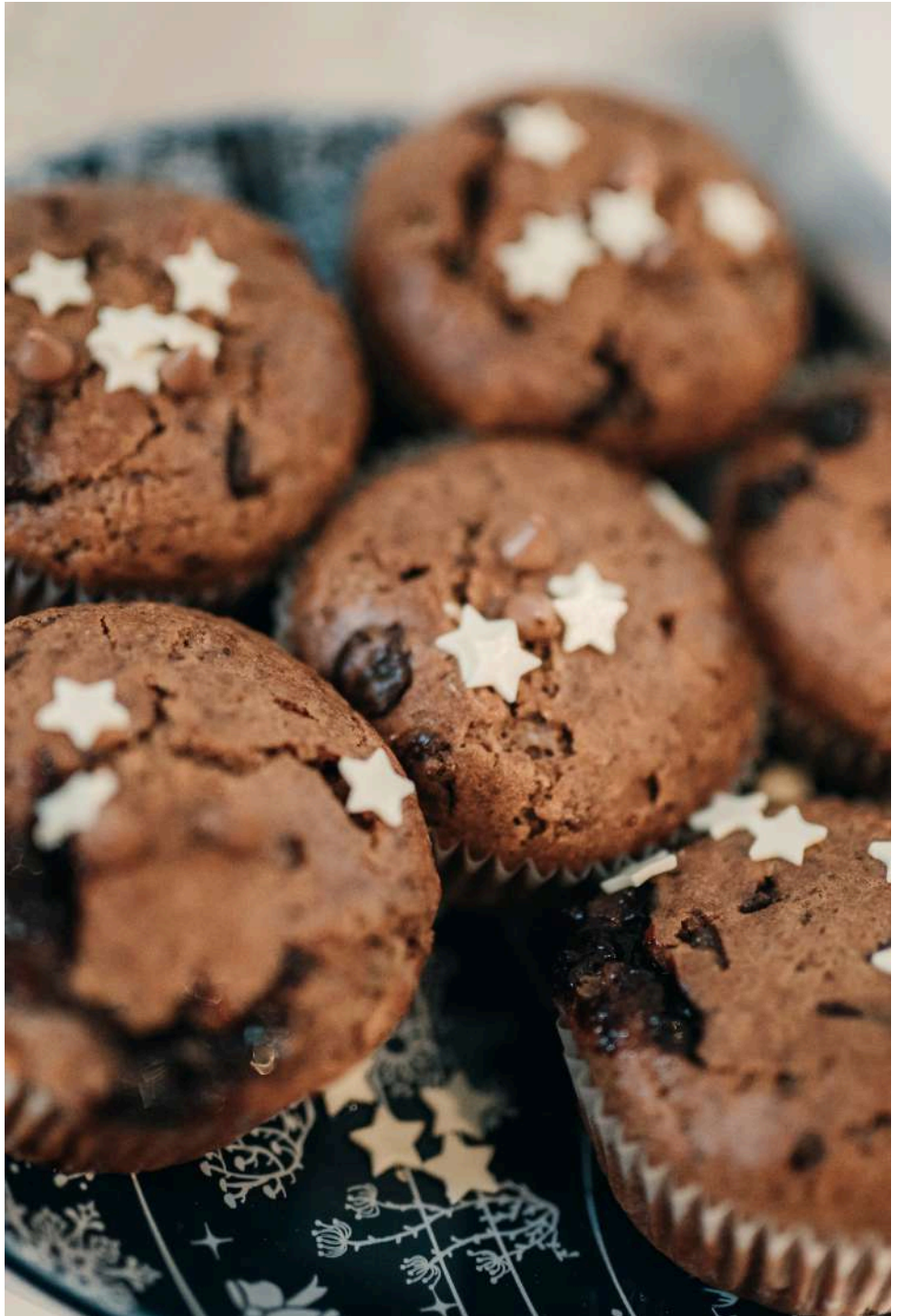
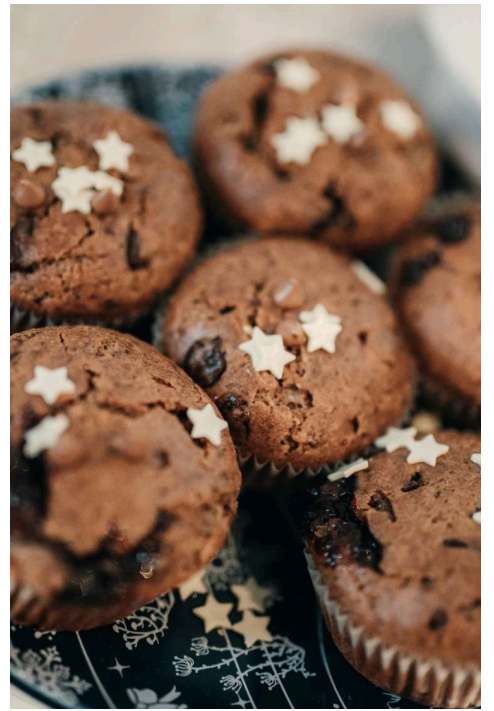
Slani ili slatki muffini savršen su dodatak za uživanje uz šalicu kave, čaja ili kao zalogajčić za slatke trenutke tijekom dana. Pravi su pogodak za svaku prigodu.

Sastojci:

- 130 g pirovog brašna
- 130 g ječmenog brašna iz cijelog zrna
- pola žličice soli
- 4 velike žlice kakaa
- 70 g kokosovog šećera
- 1 vanilin šećer
- 1 jaje
- 250 ml mlijeka
- 90 g maslaca
- žličica cimeta
- pekmez po želji

Razmutiti bjelanjak s malo soli i zatim dodati šećer i žumanjak. U smjesu dodati omekšali maslac i mlijeko te dobro umutiti.

Lagano dodavati brašno, kakao i cimet. Puniti kalupe za muffine do pola te u sredinu po želji staviti pekmez. Peći na 200 stupnjeva 20-25 min.





# EKO -JAZO

## MUFFINI SA PIROVIM I RAŽENIM BRAŠNOM



### Sastojci:

- 2 jaja
- 1 jogurt
- pola čaše ulja
- mala žličica soli
- 5 velikih žlica svježeg sira
- pola čaše vrhnja
- prašak za pecivo
- 1 čaša od 2 dl pirovog brašna (tip 550 ili 850)
- 1 čaša raženog brašna

\*čaša 200ml

Dodavati sastojke navedenim redom te peći smjesu 20 minuta na 200 stupnjeva.



# EKO-JAZO

## EKO-JAZO WAFLI

Sastojci:

- 2 čaše Eko - Jazo pirovog tip 550 brašna
- 1 čaša mlijeka ( 2dl)
- 2 jaja
- 1 vanilin šećer
- Žlica meda
- 1 dl ulja
- Žličica praška za peciva

Umutiti navedene sastojke i peći u dobro ugrijanom pekaču.

Od ove smjese dobije se desetak komada .



# EKO-JAZO

## EKO-JAZO KUKURUZNA ZLEVANKA

Kukuruzna je krupica namirnica koja se može koristiti u raznovrsnim kombinacijama. Osim klasično poslužene krupice/palente uz jogurt, mlijeko ili vrhnje, možemo ju pripremiti na razne slatke i slane načine. Zlevanka je jednostavna, a fina izvedenica krupice. U ovoj kombinaciji pripremljena je na slano.

### Sastojci:

- 120 g kukuruzne krupice
- 2 jaja
- 200 g svježeg sira
- 200 g jogurta
- pola praška za pecivo
- prstohvat soli
- 40 g ulja
- 1 prašak za pecivo

Premazati kalup uljem i izliti smjesu svih navedenih sastojaka. Peći pola sata na 200 stupnjeva.

Ako pak želite slatku verziju zlevanke ili slatku proju slijedite navedeni recept:

### Sastojci:

- 2 jaja
- 1.5 dl kokosovog šećera ili drugog zaslađivača (npr. med)
- 2 dl kukuruzne krupice
- 2 dl pšeničnog ili pirovog brašna (tip 550)
- 2 dl mlijeka
- 1 dl ulja
- 1 prašak za pecivo

Umutiti bjelanjak sa šećerom te dodajte žumanjak. U izmiksano dodati mlijeko i ulje, zatim ostale sastojke - krupicu, brašno i prašak za pecivo. Peći na 200 stupnjeva 35-40 min i izvaditi kad blago porumeni



# EKO-JAZO

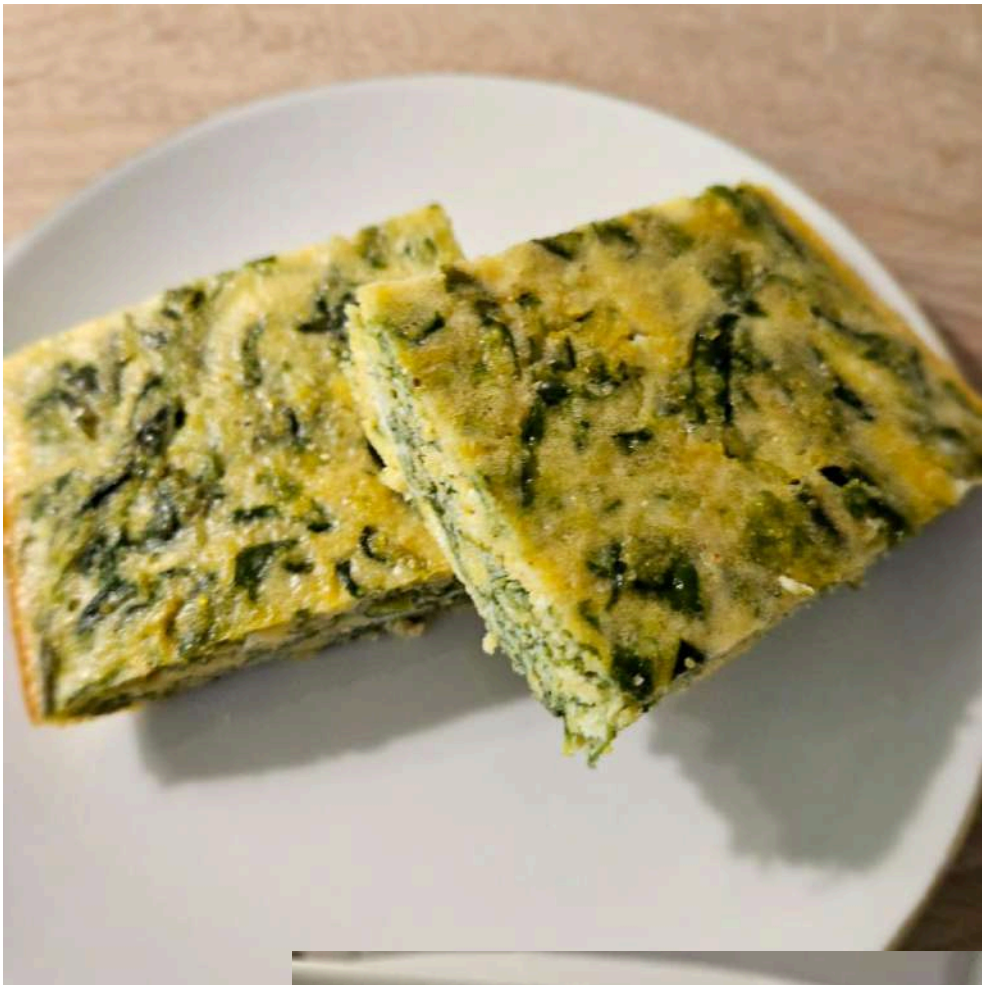
## ĚKO-JAZO ŹUTA PITA

Sastojci:

- 5 jaja
- 90 g Aretos sira ( meki punomasni sir)
- 190 g grĉkog jogurta
- 180 g Eko - Jazo palente
- Pola Źliĉice soli
- Prstohvat bibera

U smjesu od navedenih sastojaka dodati 160 g Źpinata kojeg ste 2-3 minute termiĉki obradili na maslinovom ulju . Peĉi na 180 stupnjeva 25 min, dok blago ne porumeni.





# EKO-JAZO

## EKO-JAZO PITA OD KRUMPIRA I TIKVICA

Naribati jednu veću tikvicu (ostaviti malo da se ocijedi), 5-6 krumpira, glavicu crvenog luka. U smjesu dodati 3 jaja, 5-6 žlica Eko-Jazo pirovog brašna tip 550, pola praška za pecivo, malo soli i 5 žlica ulja po želji.

Peći na 180 (cca pola sata) dok ne porumeni te po želji dodati naribanu gaudu i zapeći još nekoliko minuta.





# EKO-JAZO

## NAPITAK OD EKO-JAZO ZOBİ



Napitak od Eko-Jazo zobi možete konzumirati kao čaj ili ljetno osvježavajuće piće. Zbog brojnih ljekovitih svojstava i umirujućeg djelovanja, ovaj napitak uvijek je dobar izbor.

### Sastojci:

- zob
- voda
- limun
- đumbir
- vanilija
- med
- cimet

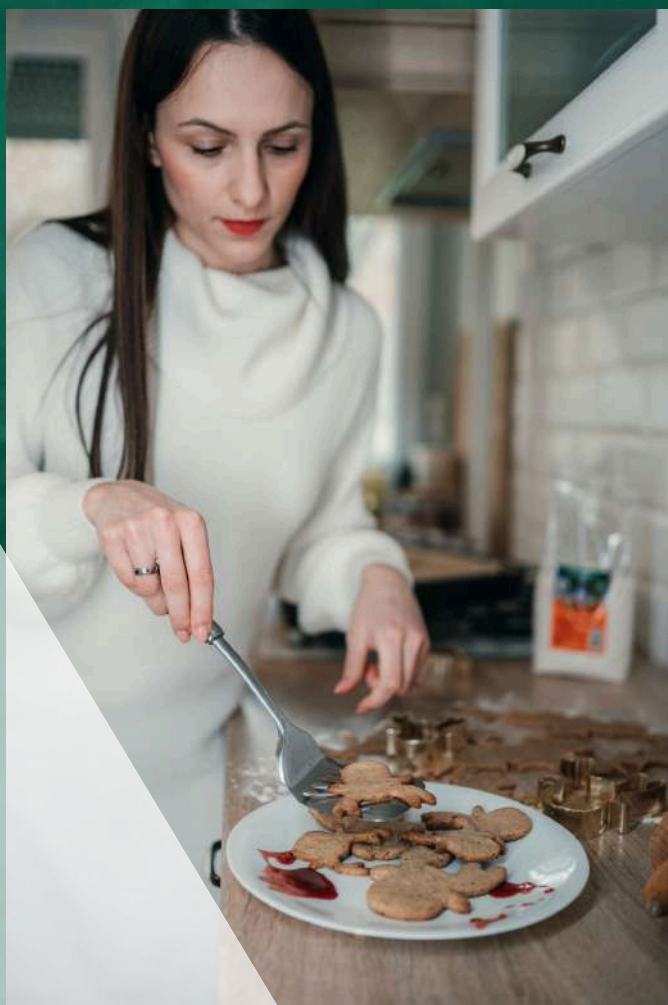
U litru vode dodati 3 velike jušne žlice zobi i komadić đumbira (naribanog ili u komadu). Kuhati oko 15 minuta. U prohladenu tekućinu dodati 2 žlice meda, sok jednog limuna i cimet ili vaniliju.



# EKO-JAZO

## KEKSI OD PIROVOG BRAŠNA

Zdravi i domaći keksi uvijek su dobra opcija da se zasladite. Eko-Jazo smjesa za zobene kekse jedinstvene je recepture i sastava, vrlo jednostavna za pripremu, a zobeni keksi odlična su zamjena za sve kupovne kekse pune aditiva. Smjesu pripremite prema uputama na vrećici i uživajte.



Osim naše gotove smjese, donosimo Vam još jednu ideju za prekusne kekse od pirovog brašna i lješnjaka.

Sastojci:

- 330 g pirovog brašna (tip 550)
- 110 g mljevenih lješnjaka
- prstohvat soli
- 3 velike žlice meda
- 200 g maslaca
- 2 jaja

Omekšalom maslacu dodati jaja, sol, med, lješnjake i brašno. Tijesto staviti na 15 min u zamrzivač. Posuti podlogu brašnom, razvaljati tijesto i oblikovati željenim modlicama. Peći 6-7 minuta na 180 stupnjeva.







# EKO -JAZO

## PIR NA POVRTNI NAČIN

Tajna pira u njegovom je nutritivnom sastavu. Njegovi se proteini bolje probavljaju, obiluje vitaminima B kompleksa i sadrži minerale koji su nužni za pravilno funkcioniranje metabolizma. Možete ga pripremati na isti način kao i rižu ili ječam, samostalno kao prilog ili kao dodatak varivima.

Sastojci:

- pir
- crveni luk
- bijeli luk
- mrkva
- peršin
- celer
- gljive
- kopar
- začini

Zrno pira natopite u vodi pola sata dok pripremate ostalo povrće.

Na laganoj vatri propirajte crveni i bijeli luk (oko 10 minuta), zatim dodajte ostalo narezano povrće i pir. Podlijte vodom ili temeljcem i uz miješanje kuhajte pola sata. Na kraju dodajte kopar i začine po želji. Količine ovise o željenim porcijama.





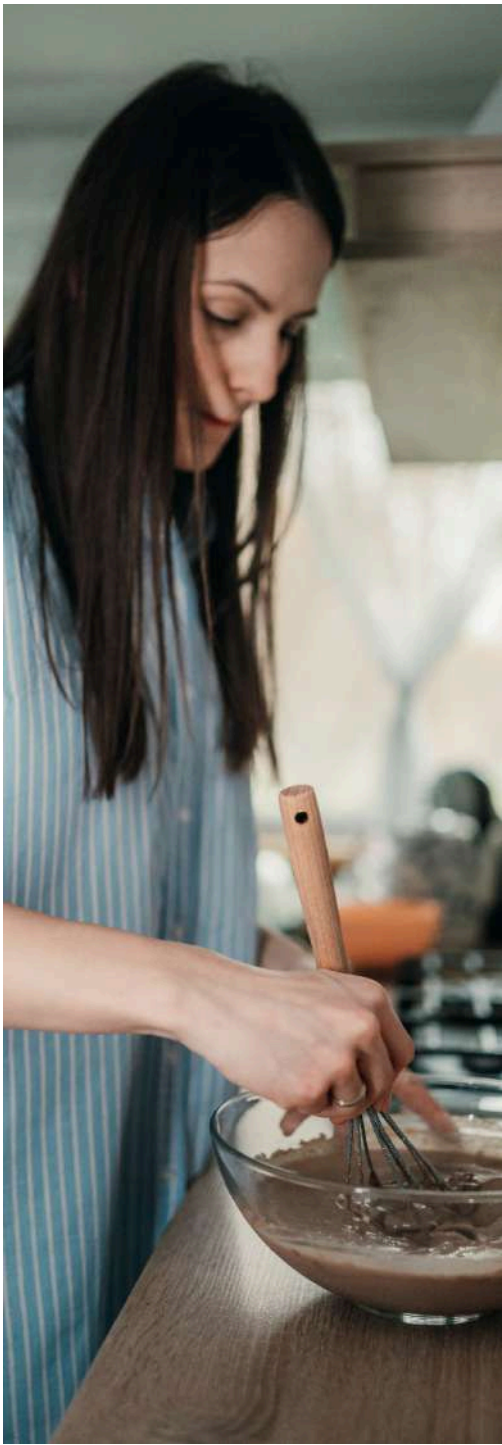
# EKO -JAZO

## PALAČINKE

Palačinke – jelo za nebrojene slatke i slane kombinacije. Svaka kuharica ima svoj najbolji recept koji puno puta nekome drugome jednostavno ne uspije. Dok neki rade “odokativnom” metodom i iskustvom, neki ipak vole imati točne mjere.

Eko-Jazo usavršio je recepturu nakon jako puno ispečenih palačinki. Smjese su kombinacija pirovog, ječmenog i pšeničnog brašna (uz dodatke kakaa u čokočinkama), lješnjakovog brašna, orahovog brašna i proteina graška. Svaka kombinacija je posebna. Ove smjese praktične su za one koji bi željeli kombinirati više vrsta brašna, za brzinsku pripremu koja traži samo litru tekućine – mlijeka ili kombinaciju pola voda – pola mlijeko, a sve ostalo nalazi se u smjesi. Od jedne smjese, ovisno o veličini tave, možete dobiti 15-18 palačinki.





# EKO -JAZO

## KUKURUZNI KREKERI

Grickalice ne moraju uvijek biti nezdrave, a dokaz su tome ovi krekeri napravljeni od kukuruznog brašna i sjemenki u kojima možete bezbrižno uživati.

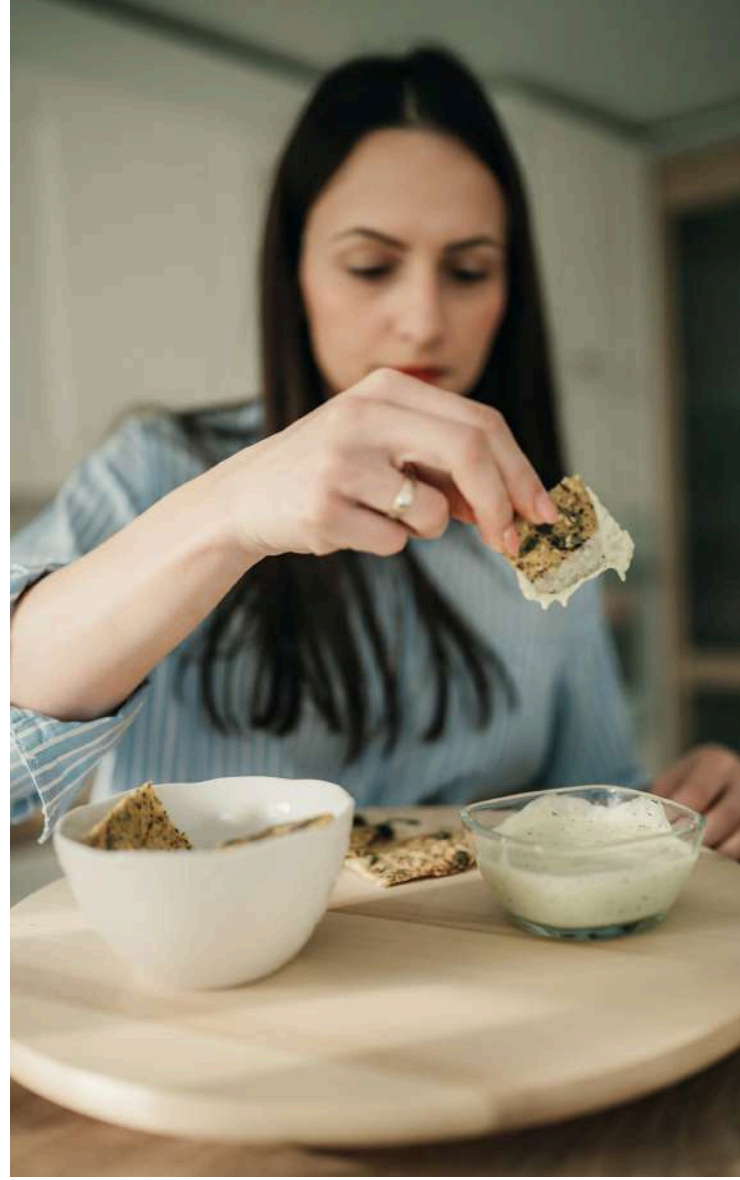


### Sastojci:

- 130 ml tople vode
- kukuruzno brašno
- 70 g sjemenki – po želji kombinacija chie, sjemenki buče, lana i sezama
- 2 velike žlice maslinovog ulja
- začiniti po želji – sol, papar, češnjak u prahu

Sjediniti sve navedene sastojke i ravnomjerno rasporediti na papir za pečenje. Peći u pećnici zagrijanoj na 150 stupnjeva 45 minuta. Što su tanje razvaljani, bit će hrskaviji. Ukoliko volite deblje kekere, potrebno je smanjiti temperaturu i peći ih duže. Kekere možete servirati uz umak od avokada, limuna i češnjaka ili grčkog jogurta i začina.







# EKO-JAZO

## ZOBENI ILI JEČMENI GRIZ

Griz - jelo koje podsjeća na djetinjstvo i vole ga sve generacije. Ječmeni griz uvijek je nepogrešivi izbor da se zasladite. S obzirom na to da je ječam žitarica koja "sladi", ovaj griz kuhan na punomasnom mlijeku ukusan je i sladak bez dodatnih zaslađivača. Ipak, još ga je bolje kombinirati s medom ili voćem.

Ječmeni griz u kombinaciji s kakaom i orašastim plodovima može biti slatka, a zasitna kombinacija za doručak, večeru ili desert.

Griz se kuha u omjeru 1:1- na 1 dl mlijeka dodati 1 jušnu žlicu griza. Dječja porcija otprilike je 2 dl mlijeka, dok je za odrasle dovoljno okvirno 3 dl, ovisno u kojoj se kombinaciji konzumira.

S obzirom na popularnost i hranjivost zobi, tj. zobenih pahuljica, Eko-Jazo ima u ponudi i zobeni griz. Kuha se kao i ostale vrste, okus mu je gorkast jer je zob takva žitarica, ali je njegova hranjivost neupitna. Može se kombinirati s različitim voćem, eko namazima od lješnjaka i kaka, domaćim pekmezom i bademima. Na vama je da odlučite koja vam je najdraža kombinacija i da uživajte.









# EKO-JAZO

## KUGLOF

Prva asocijacija na kuglof nam je jesen/zima, topli napitak i uživanje u tom mekanom biskvitu. Probajte naš dobro isprobani recept od vrhunskog Eko-Jazo pirovog i ječmenog brašna.



### Sastojci:

- 3 jaja
- 20 dag pirovog oštrog brašna
- 10 dag ječmenog brašna
- 20 dag kokosovog šećera
- 1 vanilin šećer
- 1 prašak za pecivo
- limunova korica
- 15 dag orašastih plodova – kombinacija oraha i badema
- 1.5 dl ulja
- 1.5 dl mlijeka

Izraditi žumanjke i njima dodati šećer, ulje, mlijeko i limunovu koricu. Odvojeno izraditi bjelanjke. Promiješati zajedno obje smjese i u njih lagano dodati brašno, prašak za pecivo i orašaste plodove. Kalup za kuglof namazati margarinom ili maslacem i pobrašniti. Peći 30 minuta na 180 stupnjeva te zatim smanjiti pećnicu na 150 i peći još 15 minuta. Čačkalicom provjeriti je li gotovo. U ovu kombinaciju može se dodati kakao ili tamna čokolada.







# EKO -JAZO

## BANANA KRUH



### Sastojci:

- 3 manje zrele banane
- 1 jaje
- 3 dl pirovog brašna
- 3 žlice kokosovog brašna
- 1 dl kokosov šećera ili meda
- 2 reda tamne čokolade
- pola praška za peciva
- 50 ml ulja

Izmutiti jaja sa šećerom, dodati banane i ostale sastojke. Na kraju umiješati brašno.

Peći na 180 stupnjeva 40 - ak minuta



# EKO-JAZO

## PAHULJICE U RAZNIM KOMBINACIJAMA

Pahuljice u raznim kombinacijama uvijek su odličan i zdrav izbor za doručak ili večeru i dobar izvor vitamina i vlakana.

Eko-Jazo ima velik izbor pahuljica: ječmene, pirove, ražene, zobene, miješane i pšenične.

U ovim kombinacijama koristili smo ječmene pahuljice.

U prvoj kombinaciji na tu smjesu dodali smo domaći pekmez od šljiva, kolutiće banane i grčki jogurt.

Druga kombinacija malo je kaloričnija, ali preukusna. Dodali smo kikiriki maslac, obični ili s dodatkom čokolade, kolutiće banane, dvije žlice grčkog jogurta i na to sjeckane orahe.

Za jednu zdravu teglicu potrebno je:

Baza:

- 3 žlice ječmenih pahuljica
- 2 žlice chia sjemenki

Natopiti biljnim ili svježim mlijekom.

Tekućina treba prekriti pahuljice, ne više. Ostaviti 2 sata ili preko noći da omekšaju i nabubre.







