



# NEWSLETTER

## KLUBA PRIATELJA BIOFILA

15.1.2025.

Susretljivost, Solidarnost Podrška, Edukacija,  
Promocija, Prijateljstvo

### BIOMANIA



### Kluba prijatelja biofila



Jeste li znali da su naši članovi iz restorana **BioMania** u subotu 28. prosinca 2024., primili svoje prve zaljubljenike u veganske delicije kod nas u Zagrebu na adresi ulica Ivana Tklčića 65?

Jeste li znali da je tim restorana pod vodstvom **Darija Kožula**, Trip Advisor već drugu godinu nagradio titulom „Best of the Best“ i mjestom među 10 najboljih veganskih i vegetarijanskih restorana na svijetu, s uzornom ocjenom 5,0? Ovaj uspjeh može zahvaliti svojoj inovativnoj kuhinji i okusima koji zadovoljavaju i najizbirljivija nepca. Time je hrvatski restoran **BioMania** uvršten u red svjetski poznatih veganskih restorana, među kojima su i **Chia Vegan Kitchen** iz Cusca, **Blue Bar** iz Barcelone, **India's Time Traveller** i **Veggie Pause** iz Maroka. Ono što posebno ističe restoran **BioMania** je to što je hrana isključivo organska i veganska. I tako njegujući koncept „od polja do stola“ restoran posebno neguje odnose s malim obiteljskim gospodarstvima. Svoj izuzetno bogat i originalan jelovnik prilagođava sezonskim i lokalnim proizvodima koji su jedinstveni za pojedino područje i poljoprivrednu tradiciju. Gotovo sve namirnice imaju i ekološke certifikate, a ako slučajno nemaju – vlasnici su osobno uvjereni da način uzgoja i proizvodnje odgovara njihovim načelima. Prije šest godina, vlasnik **Dario Kožul** pokrenuo je prvi koncept ulične prehrane biljnog porijekla u Hrvatskoj. Počelo je u kućici na plaži u novoformiranom food courtu na plaži **Zlatni rat**. Nastavio je s drugim lokalom na **Braču**, a evo ga i s prvom franšizom u **Zagrebu**. Pored svega poseban je doživljaj atmosfere u kojoj se osjećate okruženi osobljem koje pored velike profesionalnosti zrači svime onime čime se naš klub ponosi, a to je susretljivost i prijateljstvo. Tome svemu pridonosi i velika kreativnost dizajna prostora kojeg potpisuje izuzetna **Snješka Popović Kožul** iz studija **Papillon**. **BioMania** je cjelodnevni koncept, pa tako u ponudi imaju doručak, ručak i večeru koje poslužuju od 9-22 sata svaki dan osim ponedjeljkom. Na jelovniku zagrebačkog restorana našli su se neki već proslavljeni specijaliteti s Brača, ali i brojna druga jela.



[www.biofilihrvatske.com](http://www.biofilihrvatske.com)



[biofili22@gmail.com](mailto:biofili22@gmail.com)



Toplička 124, Jakovlje,  
tel. 0921919831

# UŽIVO IZ DUBRANCA 91



Selo Dubranec zagrlile su Vukomeričke Gorice, a stanovnici su dobrodušni, druželjubivi, vrijedni i poštteni. Na žalost tradicionalni život, okrenut poljoprivredi i stočarstvu, je u znatnoj mjeri napušten. Kućni broj Dubranec 91 je malo po strani, u cijelosti je okružen šumom u dolini Črnoslav. Tu naš veliki biofil gospodin Damir Rogulja sa svojom suprugom ima mali posjed na kojem godinama ne koristi nikakva kemijska sredstva ali zato zdušno upotrebljava efektivne mikroorganizme (EM) odnosno dobre bakterije koje sačinjavaju ovaj vrijedan proizvod, patent japanskog znanstvenika dr.sc. Teruo Hige. Kako su dobre bakterije živi organizmi ako im damo šansu one će se raširiti i van područja korištenja donoseći prirodnu ravnotežu koja se prepoznaje po intenzivnoj bioraznolikosti. Bioraznolikost koja je na ovom posjedu zadivljujuća biti će i u našim sljedećim susretima prikazana jedinstvenim fotografijama i crticama našeg velikog biofila Damira Rogulje. S obzirom na veliko iskustvo i ljubav prema svim živim bićima tu ćete svakako pronaći i savjete, preporuke, smjernice kako i vi možete vratiti život u svoje dvorište, okućnicu, ali i na vaš mali balkon.

## PRILIČNO RAŠIREN I DRUŠTVEN

Ježevi su prilično rašireni i društveni. Postoji 17 vrsta ježeva, a nalaze se u Europi, Africi i Aziji. U nas žive u različitim staništima uključujući šume, obrađiva zemljišta, parkove i vrtove. Ježevi su također dobro etablirani u našim urbanim staništima i mogu, donekle iznenađujuće, vrlo dobro preživjeti u našim gradovima. Čak izuzetno dobro iskorištavaju groblja, željezničko zemljište, pustaru te javne i privatne vrtove sve dok ima hrane, skloništa i mogućnosti povezivanja s drugim ježevima.

Ježek kojeg sam jesenas iz Zagreba donio na ranč „izgradio“ si je svoj skromni dom uz našu sjenicu između grmova kadulje i ružmarina. Danas sam ga našao ispred njegove "kućice" potpuno beživotnog. No to je u stvari njegov prirodni štos. Kad zahladi i kad se svi kukci povuku u svoje rupice tada je vrijeme da i ježurka kaže laku noć. Smanji temperaturu tijela, disanje mu postane neprimjetno i u cijelosti se umrtvi. Ja sam ga polagano podignuo, malo rastvorio njegovu kućicu, položio ga u nju i dobro ga zatrpao suhim lišćem. E, to je ujedno i savjet – naidete li na „mrtvog“ ježa, u ovo doba, negdje u šumi na proplanku, na kakvoj stazici ili uz nju, sklonite ga u kakav šušanj, na suho i zaštićeno mjesto. U proljeće će ježurka živnuti te se nastaviti baviti lovom na štetne kukce i puževe golaće na koje s trista kopalja na juriš ide.





# BLUE ZONE

Naziv "plave zone" prvi je skovao osnivač Plavih zona Dan Buettner, istraživač National Geographica, suradnik i novinar, tijekom istraživačkog projekta koji je vodio 2004. Nakon ekspedicije na Okinawu u Japanu 2000. kako bi istražio tamošnju dugovječnost, krenuo je u istraživanje drugih regija svijeta s navodno visokom dugovječnošću. Nakon Okinawe, uz podršku National Geographic, Buettner i njegov tim znanstvenika i demografa putovali su svijetom u potrazi za zajednicama u kojima ljudi ne samo da žive dulje nego i uživaju u visokoj kvaliteti života u starosti. Nakon analize demografskih podataka i intervjuiranja brojnih stogodišnjaka, identificirali su pet regija koje su se istaknule svojom iznimnom dugovječnošću i vitalnošću. Koncept plavih zona proizašao je iz demografskog rada Giannija Pesa i Michela Poulaina koji su opisali u Journal of Experimental Gerontology, identificirajući Sardiniju u Italiji kao regiju s najvećom koncentracijom muških stogodišnjaka.

Pes i Poulain nacrtali su koncentrične plave krugove na karti ističući ta sela ekstremne dugovječnosti i počeli ovo područje unutar kruga nazivati plavom zonom. Nadovezujući se na taj demografski rad, Dan i tim znanstvenika koji su često uključivali Pesa i Poulaina, odredili su druge vruće točke dugovječnosti diljem svijeta i nazvali ih plavim zonama. Naposljetku, Dan i tim demografa i istraživača otkrili su da sva područja plavih zona dijele devet specifičnih životnih navika koje se nazivaju Power 9@.

Danove avanture – i sve što je naučio – opisane su u njegovoj knjizi "The Blue Zones", kao i "The Blue Zones Solution", "The Blue Zones Challenge", "The Blue Zones American Kitchen" i "Blue Zones Secrets". Knjige su postale bestseleri New York Timesa i privukle pozornost svjetskih medija. Naknadni bestseleri "Procvat i Plave zone sreće" koriste pristup Plavih zona kako bi riješili još jednu misteriju: Zašto su najsretnija mjesta na svijetu najsretnija?

Blue Zones® sada je zaštitni znak Blue Zones, LLC, i odražava životni stil i okoliš najdugovječnijih ljudi na svijetu. Više o plavim zonama u našim sljedećim susretima.



Nicoya, Costa Rica



Agliostro, Sardinija



Okinawa, Japan



Loma Linda, Kalifornija



Ikaria, Grčka

# BIORAZNOLIKOST NA NAŠEM STOLU



## EGZOTIČNI OKUSI

2

### GORKA DINJA

- Gorka dinja je povrće zelene kore s bijelim do prozirnim mesom i okusom koji odgovara njezinom nazivu. Osim ako niste odrasli s gorkom dinjom kao dijelom svoje redovne prehrane, moglo bi vam trebati neko vrijeme da se zagrijete na gorak okus.
- Gorka tikva također je povrće mnogih naziva. Jednako je poznata kao gorka dinja, gorki krastavac, balzamova kruška, gorka jabuka ili gorka tikva. Ovo povrće se također naziva karela u Indiji, nigauri u Japanu, goya na Okinawi, ampalaya na Filipinima i ku-gua diljem Kine.
- Gorka dinja, *Momordica charantia* vjerojatno potječe iz istočne Indije ili južne Kine. Prija joj topla i vlažna klima s puno sunca i redovitim pristupom vodi. Danas gorku dinju možete pronaći na poljima diljem Azije, iako je postala popularna i na Karibima i u Južnoj Americi. Dobro uspijeva i u nas.
- Postoji nekoliko varijanti gorke dinje, ali dvije najčešće su kineska gorka dinja i indijska gorka dinja. Kineska sorta više nalikuje blijedozelenom krastavcu s nabranom, kvrgavom kožom. Indijska sorta ima uske, zašiljene krajeve i oštre, zakošene grebene po cijeloj površini. Razlike između ovih sorti uglavnom su vizualne, a obje nude sličan okus i velike zdravstvene prednosti.



### Zdravstvene dobrobiti gorke dinje

Kao bogat izvor antioksidansa, flavonoida i drugih polifenolnih spojeva, gorka dinja može pomoći u smanjenju rizika za brojne zdravstvene probleme. Gorka dinja je prepuna polifenola, spojeva prepoznatih po protuupalnim svojstvima.

### Upravljanje dijabetesom

Gorka dinja sadrži i bioaktivne spojeve koji se nazivaju saponini i terpenoidi. Ovi spojevi odgovorni su za gorak okus povrća, ali također mogu igrati ulogu u snižavanju razine šećera u krvi kod osoba s dijabetesom. Saponini i terpenoidi u gorkoj dinji pomažu premještanju glukoze iz krvi u stanice, a pomažu i jetri i mišićima da bolje obrade i pohrane glukozu.

U ponudi  
OPG Ljubičin vrt  
(sezonska ponuda)





Zdrav život počinje sa zdravim tlom



# EKO AGRO BIOFILA

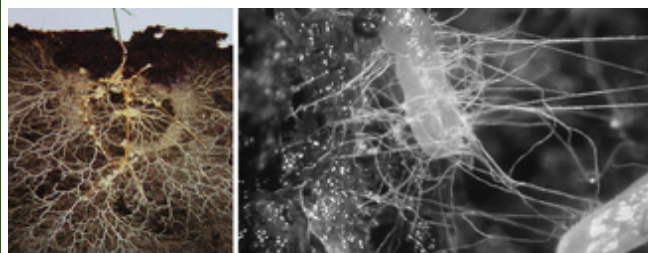


## ENTOMOPATOGENI NEMATODI

Čini se da su nematodi evoluirali tako da zauzimaju gotovo svaku zamislivu nišu, uključujući široku raznolikost parazitskih niša. Među velikom raznolikošću parazitskih nematoda, neke su se povezale s bakterijama koje ubijaju insekte. Bakterija i nematod su zajedno smrtonosan duet, prava "zločinačka organizacija". U suštini, ovi nematodi služe kao pokretni vektori za insektima opasne bakterije. Entomopatogeni nematodi traže i napadaju potencijalne domaćine i otpuštaju svoj opasan teret u hemolimfu kukca bogatu hranjivim tvarima. Kada iscrpe leš domaćina zajedno traže novog.

## MIKORIZE DAJU BOLJI PRINOS

Poljoprivredno zemljište često krije mnoštvo patogenih mikroorganizama koji napadaju biljke i smanjuju prinose. Istraživački tim sada je pokazao da inokulacija tla mikoriznim gljivama može pomoći u održavanju ili čak poboljšanju prinosa bez upotrebe dodatnih gnojiva ili pesticida. U velikom terenskom ispitivanju, prinos biljaka povećao se do 40 posto. "Inoculation against diseased fields." Science Daily, 30. 11. 2023.



## mikoriza

Mikoriza je simbioza gljivica i biljaka gdje biljke tvore mrežu filamenata koji se povezuju s korijenjem biljke i crpe hranjive tvari iz tla kojima korijenski sustav inače ne bi mogao pristupiti.



## MIKROORGANIZMI I UGLJIK U TLU

Mikroorganizmi su daleko najvažniji čimbenik u određivanju količine ugljika pohranjenog u tlu, prema novoj studiji s implikacijama na ublažavanje klimatskih promjena i poboljšanje zdravlja tla za poljoprivredu i proizvodnju hrane. "Microbes key to sequestering carbon in soil." ScienceDaily, 5.6. 2023. fotografija: Our living soil, SARE



Zdrav život počinje s  
zdravim tlom



# NOVI ČLAN KLUBA

FEMA D.O.O.

WOOLEE ODBIJA PUŽEVE I ŠTETNIKE

## REZULTATI ISTRAŽIVANJA

U istraživanju je korišteno kemijsko gnojivo nasuprot organskog od ovčje vune i to uz same biljke. Količina je bila 130 kg po hektaru i rezultati nakon par mjeseci korištenja su sljedeći:

U istraživanju korištena je rajčica kao dugotrajnija kultura uz špinat i kupusnjače. Uočeni su pozitivni učinci gnojidbe vunanim peletima jer je prinos bio veći za 25 do 35 posto, a isto toliko i plodovi. Sazrijevanje ploda bilo je ranije od uobičajenog.

Analiza peleta vune s prosječnim NPK sastavom od 9 posto dušika, nula posto fosfora i 5 posto kalija, ukazuje na veliku količinu dušika, malu količinu kalija i gotovo bez fosfora. Upotreba ukazuje da se dušik sporo oslobađa zbog fizičkih svojstava vlaknastih vunениh peleta te strukture ovčje dlake koja ga sprema i blokira. Istraživanje je potvrdilo učinkovitost proizvoda sa sporo otapajućim prirodnim dušikom i kalijem, bez prisustva fosfora.

### WOOLEE repelent je efikasna zaštita od puževa i štetočina.

Zbog sterilizacije vune zelenom patentiranom metodom WSU 3000, proizvod je PATOGEN free i učinkovit protiv puževa zbog visoke apsorpcije puževa sluzi. WOOLEE pahuljice narastu do 5 X - i tvore tepih oko biljke koji postaje zaštita od klimatskih promjena i isušivanja tla – MALČ.

WOOLEE pahuljice su 100% sigurne za djecu i kućne ljubimce.



Woolee pahuljice zaštita / malč

### WOOLEE- ORGANSKO GNOJIVO

WOOLEE GNOJIVO JE SPOROOTAPAJUĆE DUŠIČNO GNOJIVO SA VISOKIM POSTOTKOM DUŠIKA 9 - 12,5 % I 5 % KALIJA KORISTEĆI WOOLEE GNOJIVO ČUVAMO NAŠ OKOLIŠ JER JE NASTALO OD 100% SIROVE ORGANSKE VUNE, BEZ PRANJA. STERILIZIRANO JE PATENTIRANOM ZELENUM METODOM WSU 3000 - PA JE PATOGEN FREE. STRUKTURA GNOJIVA SADRŽI 50 % CO<sub>2</sub>, KOJE KORIŠTENJEM VRAĆAMO U ZEMLJU TE HRANIMO KORJEN BILJKE I TLO.

ZA ČLANOVE KLUBA

**-10%**





Zdrav život počinje s  
zdravim tlom



Ekološka tržnica na Jarunu nastavlja s radom i to svakog četvrtka od 16:00 do 19:00 sati na otvorenom dijelu na istočnoj plohi Tržnice Jarun, Pakoštanska 5, a u slučaju lošeg vremena u natkrivenom dijelu.