



Cooperativa Aequos

# Notiziario Settimanale

A cura del tavolo produttori e logistica

Numero 46 del 13/11/2014

<http://www.aequos.eu> Rimani in contatto con Aequos su Facebook. Diventa Fan della pagina ufficiale



## Nuovi prodotti in listino

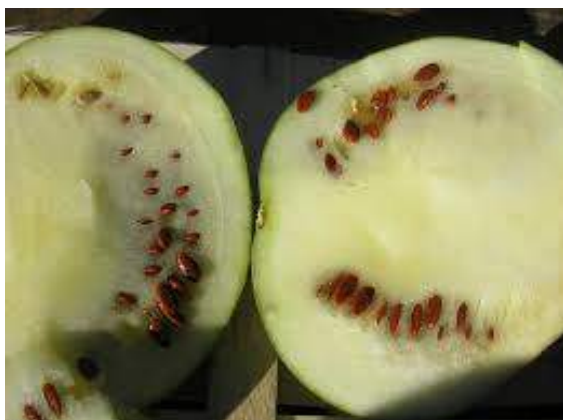
Questa settimana troverete:

- 1 - Cocomera bianca da marmellata
- 2 - Noci



## Notizie sui prodotti e sui produttori

### LA NOVITA' DELLA SETTIMANA : COCOMERA BIANCA DA MARMELLATA



Questa settimana trovate nel listino la **COCOMERA BIANCA** (per dirla alla romagnola) per marmellata proveniente dall'azienda agricola di Nerio Cassani di Imola.

Si tratta di un'anguria di forma allungata dal peso di circa 5kg con polpa bianca e semi scuri, la raccolta è da ottobre in avanti ma prima che geli. Normalmente si raccolgono e si conservano in un locale asciutto ed aerato, al riparo dal gelo: si conservano alcuni mesi, per cui c'è tutto il tempo per trasformarle in marmellate.

**Per la marmellata:** sbucciate la cocomera tagliatela a fette spesse non più di due dita, togliete tutti i semi e riducetela a dadini, un paio di cm per lato, mettetela in una pentola di acciaio inox e pesatela.

Per ogni chilo di zucca, mettete 4 etti di zucchero, il succo e la buccia grattugiata di un limone e aggiungete una stecca di vaniglia ogni 3-4 kg.

Lasciate riposare almeno una notte in frigorifero di modo che si formi sul fondo della pentola il liquido necessario per non attaccare sul fondo durante la cottura. Fate cuocere a fuoco lento, non dimenticandosi ogni tanto di mescolare, per controllare se è cotta mettetene un cucchiaino in un piatto, lasciate raffreddare ed inclinate il piatto: se "corre", non è ancora pronta.

## MELE RONCAGLIA: TRA ANTICHE E NUOVE VARIETA' (3° parte)

### MELA MADAMA ROSA - PINK LADY:

La mela **PINK LADY** è una mela molto versatile: è ottima cruda anche nelle insalate, viene utilizzata per preparare marmellate, dolci, carni e contorni.

Ha il caratteristico colore rosa (pink) che ricopre più di metà della superficie, con fondo verde che vira al giallo. Forma da oblunga a cilindrica, omogenea; dimensione medio-grande.

La polpa è molto succosa e croccante, con un elevato tenore zuccherino.

Il gusto è fruttato e leggermente acidulo.



### MELA EVELINA:

La mela **EVELINA** è di origine tedesca. Evelina continua a conquistare il cuore dei consumatori di tutto il mondo col suo profumo aromatico. Attraente per forma e colori, dal rosso intenso alle sfumature di giallo, sorprende per il suo sapore fresco ad ogni assaggio, riportando alla mente le emozioni più autentiche della natura. Resistente e soda, mantiene la sua freschezza e il suo sapore nel tempo, come se fosse appena colta. Perciò è sempre succosa e croccante. Qualità apprezzate in ogni test degustativo.

### MELA FRAGOLINA:

La mela **FRAGOLINA** appare di forma sferico-appiattita, con buccia di colore verde-giallastro sfumato al rosso sul 20% del frutto. Suscettibile allo spacco in prossimità della cavità peducolare. Ha una pezzatura media.

La polpa è di colore crema, asciutta tendente al farinoso, il grado zuccherino medio-alto con acidità molto alta.

Ha una produzione medio-bassa.



## ARRIVANO LE FARINE...

Sabato 15 novembre arriveranno le agognate farine di Mulino Sobrino; la settimana successiva verranno di nuovo inserite in listino per una consegna prevista attorno al 20 dicembre e così faremo in futuro con cadenza di inserimento mensile e consegna prevista in 4 settimane.

---

## IL MIELE

Il miele merita di entrare tutti i giorni nelle nostre tavole. Alimento energetico composto da zuccheri semplici facilmente digeribile, contiene: enzimi, vitamine, oligominerali, sostanze antibiotico-simili e sostanze che favoriscono i processi di accrescimento.

I settori dell'organismo in cui il miele esercita i suoi benefici: **prime vie respiratorie**: azione decongestionante, calmante della tosse; **muscoli**: aumento della potenza fisica e della resistenza; **cuore**: azione cardiotropa; **fegato**: azione protettiva e disintossicante; **apparato digerente**: azione protettiva, stimolante, regolatrice; **reni**: azione diuretica; **sangue**: azione antianemica; **ossa**: fissazione del calcio e del magnesio.

La cristallizzazione è un processo naturale e può rappresentare una verifica della sua genuinità. Ci sono mieli che cristallizzano in breve tempo e mieli, meno frequenti, che si conservano allo stato liquido più a lungo (acacia). Riscaldandolo a 45°C il miele ritorna liquido, ma occorre tener presente che, superata questa temperatura gli enzimi, le vitamine e le altre sostanze attive vengono danneggiate. Nell'industria del miele è molto diffusa la pastorizzazione che è in grado di liquefare stabilmente il miele ma, a causa delle alte temperature raggiunte, procura un considerevole danno biologico al prodotto.

Per gustare il miele è consigliabile, per chi lo usasse come dolcificante nel latte o in altre bevande, di non aggiungerlo mai quando queste sono bollenti, ma solo e sempre quando sono bevibili, poiché una temperatura troppo alta sottrae al miele gran parte delle sue proprietà. Il miele si conserva molto bene ma è importante non lasciarlo invecchiare troppo per evitare la perdita di proprietà e caratteristiche organolettiche. La conservazione massima consigliata è di due anni.

---

## SEMI di GIRASOLE



I semi di girasole sono un prodotto della natura straordinariamente bilanciato. Sono una buona sorgente di vitamine B1, B2, E, D, magnesio, ferro e contengono numerosi oligoelementi come cobalto, manganese, selenio, zinco e rame. Sono ricchissimi di potassio e poveri di sodio. Possiedono inoltre delle proteine più facilmente utilizzabili di quelle della soia ed un'elevata concentrazione di acido linoleico (omega 6), uno dei precursori degli acidi grassi essenziali, utili alla prevenzione di malattie cardiovascolari e degenerative. C'è poi da aggiungere la presenza di fenoli,

principi attivi a cui sono state riconosciute proprietà preventive nei confronti delle malattie degenerative ed in particolare di tumori ed arteriosclerosi.

Si possono utilizzare per arricchire pane e prodotti da forno, mescolandoli all'impasto delle farine oppure in aggiunta a insalate o altre verdure. Volendo, prima di aggiungerli ai piatti si possono tostare leggermente in una padella antiaderente con un pizzico di sale, ma si possono consumare anche al naturale, insieme alla miscela di cereali della prima colazione.

## SEMI di LINO



Il lino viene coltivato fin dal 9000 A.C. e, seppur i suoi semi abbiano subito nei secoli cambiamenti dovuti alla domesticazione ed alla costituzione di nuove varietà, hanno mantenuto invariate le loro proprietà nutrizionali e salutari. In ogni luogo è apprezzato per gli steli, da cui si ricava la fibra tessile utilizzata per fare tessuti e carta di qualità, e per i semi, impiegati nell'alimentazione. Per l'uso alimentare vengono selezionati semi uniformi nel colore e nella forma, che possono essere consumati interi, fioccati, pestati o spremuti per ricavarne olio.

I semi di lino sono ricchi di proteine di alto valore biologico, simili a quelle della soya. Per questo sono particolarmente utili a coloro che seguono un'alimentazione vegetariana. Sono un'importante fonte di grassi, soprattutto insaturi. Solo il 9% dei grassi presenti sono di tipo saturo e, del restante 91%, il 18% sono monoinsaturi e il 73% polinsaturi. Tra questi ultimi si riscontrano alte percentuali dei cosiddetti "acidi grassi essenziali", in particolare degli acidi omega 3 (alfa -linolenico) ed omega 6 (linoleico) che il nostro organismo non è in grado di produrre da solo e che pertanto deve introdurre con gli alimenti. Per un effetto ottimale di questi due acidi grassi è molto importante il rapporto tra la quantità di omega 3 e quella di omega 6, infatti se il contenuto di questi ultimi è eccessivo potrebbero vanificarsi gli effetti positivi dei primi. Nei semi di lino il rapporto omega 3/omega 6 è ottimale, così il nostro organismo può utilizzare entrambi al meglio. I semi di lino abbondano in fibre solubili che aiutano ad abbassare i livelli di colesterolo ed a regolare la glicemia e insolubili che non vengono assorbite ed aumentano il volume delle feci, favorendo il transito intestinale.



I semi di lino possono essere utilizzati interi, macinati o fioccati. Negli ultimi due casi è più facile l'assorbimento dei loro nutrienti (omega 3 e lignani in particolare). È consigliabile comprarli interi ed eventualmente fioccarli o macinarli a casa con un macinacaffè.

Macinando di volta in volta la quantità di semi da consumare si è certi di assumere un prodotto fresco e che preserva tutti i principi nutritivi, in quanto i semi interi si conservano più a lungo e meglio di quelli macinati. Anche dopo averli cucinati, i semi mantengono tutte le loro caratteristiche.

Ecco alcuni modi veloci e semplici per farli entrare nell'alimentazione di tutti i giorni. Si possono aggiungere all'ultimo momento alla farina d'avena, alla crema di grano, ai cereali, alle zuppe, alle insalate, allo yogurt e allo yogurt gelato, al succo di frutta, ai budini, ai gelati, al formaggio fresco. Si possono cucinare insieme con lasagne, muffins, biscotti, pane, pizza. I semi di lino macinati possono essere anche un ottimo sostituto delle uova. Un cucchiaino di semi macinato mischiato a tre cucchiaini di liquido sostituisce un uovo nella cottura al forno. Questo sistema funziona particolarmente bene nei dolcetti, plumcake, biscotti e torte. I semi di lino assorbono acqua per 5 o 6 volte il loro peso, è quindi importante bere molti liquidi quando si consumano i semi macinati. Si consiglia di limitare il consumo di semi di lino crudi a 3-4 cucchiaini al giorno. Usare sempre semi molto freschi, integri, conservati in luoghi freschi, asciutti ed al riparo dalla luce.

## COSA C'E' NELLA PADELLA ?

### Crema di semi di girasole



**Ingredienti** (quantità a vostro piacere): semi di girasole, prezzemolo (od altra spezia a piacere), aglio, peperoncino, sale, olio (abbastanza per poter rendere la crema bella densa).

Mettere nel frullatore: semi di girasole, aglio, peperoncino, prezzemolo, sale ed olio necessario a rendere il tutto bello cremoso. Si può utilizzare in una infinità di modi.

Alcuni esempi:

- Nelle zuppe di verdure
- Per condire la pasta con aggiunta di pomodori od altre verdure
- Come base per crostini

### Insalata di fagioli borlotti con girasole

**Ingredienti per 2 persone:** fagioli borlotti secchi 80 gr, semi di girasole 50 gr, olio extravergine di oliva 1 cucchiaino, maggiorana.

Dopo aver tenuto in ammollo i fagioli per 12 ore, sciacquarli accuratamente e portarli a bollire in abbondante acqua. Dopo 10 minuti di cottura, gettare l'acqua, sciacquare ancora i fagioli ed aggiungere nuovamente acqua. Riportare a bollire e cuocere fino a quando non diventano teneri.

Fermare la cottura con un po' d'acqua fredda e lasciare raffreddare. Scolarli, sistemarli in

un'insalatiera e condirli con l'olio extravergine ed i semi di girasole. Mescolare con delicatezza e spolverizzare leggermente con la maggiorana.

## UN OCCHIO AI PREZZI

La tabella espone i prezzi rilevati dai listini di Aequos nel mese di novembre dal 2010 (anno di nascita della nostra Cooperativa) ad oggi.

In **GIALLO** sono evidenziati i prezzi in aumento rispetto all'anno precedente e in **VERDE** i prezzi in diminuzione sempre rispetto all'anno precedente.

L'ultima riga calcola un prezzo medio del paniere e la variazione percentuale rispetto all'anno precedente (una specie di inflazione annua !!)

PREZZI RILEVATI NELL MESE DI NOVEMBRE					
PRODOTTI	2010	2011	2012	2013	2014
ARANCE NAVEL cal. 4	€ 1.15	€ 1.20	€ 1.25	€ 1.25	€ 1.25
BANANE	€ 2.00	€ 1.70	€ 1.65	€ 1.70	€ 1.70
CLEMENTINE	€ 1.60	€ 1.70	€ 1.55	€ 1.55	€ 1.55
KIWI	€ 1.80	€ 1.70	€ 1.20	€ 1.50	€ 1.50
LIMONI	€ 1.60	€ 1.50	€ 1.60	€ 1.50	€ 1.70
MELE FUJI	€ 1.80	€ 1.80	€ 1.75	€ 1.70	€ 1.75
MELE GOLDEN	€ 1.50	€ 1.60	€ 1.25	€ 1.35	€ 1.40
PERE WILLIAMS	€ 1.70	€ 1.80	€ 1.55	€ 1.60	€ 1.75
ZUCCA DELICA	€ 1.30	€ 1.10	€ 1.25	€ 1.10	€ 1.40
CAROTE	€ 0.90	€ 0.90	€ 0.80	€ 0.80	€ 0.80
CAVOLFIORE BIANCO	€ 2.00	€ 1.40	€ 1.80	€ 1.15	€ 1.50
CIPOLLE	€ 0.90	€ 0.90	€ 0.80	€ 0.80	€ 0.80
COSTE	€ 1.70	€ 1.65	€ 1.70	€ 1.50	€ 1.65
PATATE	€ 0.80	€ 0.80	€ 0.80	€ 0.80	€ 0.80
POMODORO	€ 1.60	€ 1.80	€ 1.50	€ 1.35	€ 1.60
VERZA	€ 1.30	€ 1.30	€ 1.25	€ 1.50	€ 1.50
ZUCCHINE	€ 1.70	€ 1.70	€ 1.80	€ 1.75	€ 1.60
PREZZO MEDIO al Kg	€ 1.49	€ 1.44	€ 1.38	€ 1.35	€ 1.43
		-3.16%	-4.28%	-2.55%	5.90%

**Turni settimanali**

SBANCALAMENTO VENERDI' SERA, CON RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO  
PER LE 17,00 in avanti: **GASELLO**

L'organizzazione della distribuzione di sabato mattina sarà:

Punto logistico VANZAGHELLO

Gas di turno: **GASBIO OLEGGIO** con ritrovo per questo gas alle ore 8.45 a Vanzaghella in Piazza Pertini.

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare a partire dalle ore 9.00 e fino alle ore 10.00

Punto logistico SESTO CALENDE

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare a partire dalle ore 10.00 in Via dell'artigianato, 3 Sesto Calende

Punto logistico VARESE

Gas di turno: **GAS OFFICINA VARESE** con ritrovo per questo gas alle ore 9.45 a Oggiona S.Stefano in via Bonacalza 16.

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico devono essere presenti puntuali alle 9,45

Magazzino UBOLDO

Gas di turno: **SARGASS** con ritrovo per questo gas alle ore 8.30 in via Monte Grappa 277 a UBOLDO

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare dalle ore 9.00

Punto logistico MILANO

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico devono ritrovarsi insieme a smistare alle ore 8.30.

## Non dimenticare!

E' utile che vengano resi:

- ~> i contenitori per detersivi **puliti**
- ~> le scatole di cartone grandi delle uova, non i singoli contenitori
- ~> i termobox **puliti**
- ~> le cassette di plastica nere, solo per i GAS che ritirano al magazzino di Uboldo

## Prossimi incontri dei tavoli di lavoro

- ❖ **Tavolo Produttori e Logistica:** Mercoledì 19-novembre-2014  
alle ore 21.00 presso la sede della Pro-LoCo di Origgio  
Origgio - via Dante Alighieri, 15

**Se vuoi partecipare a uno di questi tavoli sei ben accetto.  
VIENI TI ASPETTIAMO!**

Il Consiglio di Amministrazione della Cooperativa si riunisce lunedì 17/11/14 alle ore 21.00.  
Ricordatevi che i consiglieri sono disponibili ad incontrarvi durante le riunioni dei vostri GAS.  
Invitateci scrivendo a [amministrazione@aequos.eu](mailto:amministrazione@aequos.eu)