



Numero 43 del 26/11/2015

Cooperativa Aequos NOTIZIARIO SETTIMANALE a cura del tavolo produttori e logistica

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



PER NON DIMENTICARE

Riproponiamo l'articolo pubblicato sul n°20 del Notiziario dello scorso 21 maggio... così che ognuno possa fare le sue riflessioni.

Di seguito vi proponiamo integralmente la mail (di poche parole) ricevuta da Davide, meglio conosciuto come Roncaglia.

*Carissimi,
oggi una grave grandinata ha distrutto tutto ...
guardate le foto dobbiamo spalare con le lame da neve
Vi chiediamo massima pazienza se quest'anno saremo carenti con le disponibilità ma qui
abbiamo più di 10 cm di grandine al suolo ... e perso tutto ...*

*a presto
Davide e famiglia*



CARCIOFI

Per ora vi facciamo solo venire l'acquolina in bocca proponendovi alcune immagini della coltivazione di **CARCIOFI** di **TOBIA DESOGUS**, tra poco saranno sulle nostre tavole ...



LA FRUTTA SECCA

La **FRUTTA SECCA** è un bene prezioso perché ha tutta una serie di benefici che aiutano il nostro corpo a stare bene e a dotarsi di quella scorta di energia della quale abbiamo bisogno. Un'energia che è del tutto positiva perché proviene da alimenti naturali e crudi, che quindi conservano intatti tutti i loro principi nutritivi e le loro proprietà benefiche. Di base si consiglia di consumare all'incirca sui 30 grammi della frutta secca più comune come noci, nocciole o mandorle.

Sappiamo che oltre ad essere ottima fonte di proteine, la frutta secca ha molte altre proprietà grazie al fatto che contiene vitamine, minerali, fibre, aminoacidi essenziali e grassi sani.

Se la mettiamo a bagno in acqua pulita per almeno un paio d'ore prima di consumarla, stimoleremo la germinazione e così aumenteremo la disponibilità della vitamina C, B e caroteni rendendo dunque questo alimento ancora più sano e nutriente.

Inoltre l'ammollo può neutralizzare l'acido fitico: una sostanza che si trova nella parte esterna e che può inibire l'assorbimento di calcio, magnesio, ferro, rame e zinco.

La frutta secca contiene anche alcuni inibitori di enzimi, che la germinazione ci aiuta a neutralizzare.

Per darti un'informazione ancora più precisa vogliamo consigliarti anche i tempi di ammollo per le varie tipologie di frutta secca:

mandorle >> 8-12 ore a temperatura ambiente

anacardi >> 1-2 ore a temperatura ambiente

noci >> 4 ore a temperatura ambiente



LE MIELCROCCHHE

L'**AZIENDA AGRICOLA FESTINALENTE** ha sede nel Parco Regionale della Grigna Settentrionale, sul ramo lecchese del Lago di Como e nasce dalla grande passione per le api di Ambrogio Redaelli, il fondatore. Per sua stessa ammissione si è "perdutamente innamorato" delle api.

Festinalente, dall'antico motto latino "affrettati lentamente", segna un approccio di accurata e costante ricerca qualificata, che può essere ottenuta solo prestando particolare attenzione a ogni singolo dettaglio, passo dopo passo, stagione dopo stagione.

Già da qualche mese abbiamo avuto modo di provarne la qualità del **MIELE** e delle **MIELCREME** ora proponiamo una gustosa combinazione tra il miele di acacia e la frutta secca intera. La percentuale di frutta secca varia tra il 30 e il 40%.

Le **MIELCROCCHHE** sono disponibili nelle seguenti varietà:

- mielcrocca noci
- mielcrocca nocciole
- mielcrocca mandorle
- mielcrocca mix



E CON I PEPERONI DI LUNELLA ...



Da questa settimana troveremo in listino i vasetti di "**PEPERONI LUNELLA AL NATURALE**", provenienti (come è facile intuire) dal nostro produttore Lunella e trasformati dall'Az. LE LAME, una piccola realtà biodinamica che già ci fornisce delle ottime passate, fatte anch'esse con i pomodori di Lunella.

L'uso del peperone è molteplice: si può mangiare tal quale condito con olio extravergine, prezzemolo, etc. oppure si può grigliare su una piastra e poi condire, si può usare in cucina per varie ricette, per una pasta o per contorno. Insomma possiamo continuare ancora per molto a gustarci degli ottimi prodotti che proprio perché al naturale conservano intatti i propri gusti e sapori.

OSSERVAZIONI SULLA QUALITA'

In queste ultime 2 settimane ci sono pervenute segnalazioni riguardanti: **BROCCOLI, CIME DI RAPA e VERZE**; purtroppo è l'effetto visivo del famoso cambiamento climatico di cui tanto si parla.

Nei giorni scorsi in alcune aree c'erano temperature attorno ai 30 °C e i prodotti tipici autunnali o invernali ovviamente entrano in grave sofferenza.

I gas che chiedono il rimborso, devono quantificare il danno subito e corredare di foto la segnalazione, onde permetterci di rifondere e chiedere successivamente l'accredito al produttore.

Un discorso a parte meritano le **MELE di RONCAGLIA BIO** (vittima di una grandinata primaverile) a seguito di segnalazioni su prodotti che il fornitore ci aveva garantito come integri benchè brutti d'aspetto, abbiamo deciso di non inserire queste tipologie per la consegna del 28 novembre, in attesa di definire il da farsi col produttore.abbiamo deciso di non inserire queste tipologie per la consegna del 28 novembre, in attesa di definire il da farsi col produttore.

Turni settimanali MODIFICATI

SBANCALAMENTO VENERDI' SERA:

RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO DALLE 17.00 IN AVANTI: **LUMAGAS**

L'organizzazione della distribuzione di sabato mattina sarà:

Punto logistico LEGNANO

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare a partire dalle ore **7,45** in via Di Vittorio, 12 a SAN GIORGIO SU LEGNANO

Punto logistico VANZAGHELLO

Gas di turno: **GASELLO** 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 alle ore 10.00

Punto logistico VARESE

Gas di turno: **GAS ORAGO** 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

Punto logistico SESTO CALENDE

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare a partire dalle ore **10.45** in Via Roma a VERGIATE

Punto logistico SARONNO-GASUSA

A GASUSA la consegna verrà effettuata alle **7.45**.

Punto logistico CESATE

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare a partire dalle ore **8.15**.

Punto logistico BUSTO ARSIZIO

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare **alternativamente alle 8.00 o alle 9.00 (questa settimana è alle 9.00)**

Punto logistico MILANO

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

Magazzino Uboldo

Gas di turno: **GASPACCIO** con ritrovo per questo gas alle ore **8.15** in via Monte Grappa 277 a UBOLDO

Per i GAS che ritirano a Uboldo, il ritiro avverrà secondo la tabella seguente, in cui diamo un orario di ritiro per ogni gas.

Per i GAS che ritirano a Uboldo, il ritiro avverrà secondo la tabella seguente in cui diamo un orario di ritiro per ogni gas.

ORARIO				GAS 1	GAS 2
dalle	8.30	alle	8.40	Cooperativa CIELO	MIGASO
dalle	8.40	alle	8.50	GASLOCO	GASPITA
dalle	8.50	alle	9.00	GASAMOS	GASABILE Sgas
dalle	9.00	alle	9.10	SARGASS	CISGASO
dalle	9.10	alle	9.20	GASINISTI	ROVELLARGAS
dalle	9.20	alle	9.30	Supercentrone	AIRONGAS
dalle	9.30	alle	9.40	La tartaruga	GAS PICCOLO
dalle	9.40	alle	9.50	Gasiamoci	GASPACCIO

LINK UTILI

SITO AEQUOS:

<http://www.aequos.eu>

TURNI SI SMISTAMENTO E SBANCALAMENTO:

<http://www.aequos.eu/index.php/component/content/article?id=14>

CALENDARIO ROTAZIONE PRODOTTI:

http://www.aequos.eu/documents/calendario_prodotti_a_rotazione.jpg

ARCHIVIO NOTIZIARIO (dal 9 ottobre 2014):

<http://www.aequos.eu/index.php/archivio/notiziario-produttori>

SCHEDE PRODOTTI:

<http://www.aequos.eu/index.php/produttori/prodotti-aequos>

SCHEDE INFORMAZIONI VARIE PRODOTTI:

<http://www.aequos.eu/index.php/archivio/informazioni-prodotti>

NON DIMENTICARE !

E' utile che vengano resi :

- ↗ 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
- ↗ le ceste del pane

PROSSIMI INCONTRI DEI TAVOLI DI LAVORO

- ❖ **Tavolo Produttori e Logistica: Mercoledì 16-dicembre-2015**
alle ore 21.00 presso la sede della Pro-Loce di Origgio
Origgio - via Dante Alighieri, 15
- ❖ **Tavolo Strategico: Lunedì 30-novembre-2015**
alle ore 21.00 presso Auditorium "Giuseppe Verdi"
Gerenzano - via Manzoni, 6

**Se vuoi partecipare sei ben accetto.
VIENI TI ASPETTIAMO!**

Ricordatevi che i consiglieri sono disponibili ad incontrarvi
durante le riunioni dei vostri GAS

Invitateli scrivendo a amministrazione@aequos.e