



Numero XXVI del 30/06/2016

Cooperativa AEquos

## NOTIZIARIO

a cura del tavolo produttori

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



# VERDURA DI STAGIONE: LE ZUCCHINE

## STORIA E CURIOSITÀ

Le origini, come per la cugina zucca, sono dell'America centrale. Eppure è in Italia che si sviluppano le varietà oggi diffuse in tutto il mondo tanto che la parola "**ZUCCHINI**" viene oggi utilizzata anche in inglese per definire questo ortaggio, prima conosciuto come "zucca verde italiana".

## ASPETTI NUTRIZIONALI

Composto per più del 90% di semplice acqua, la **ZUCCHINA** porta in dote un basso contenuto calorico e un alta digeribilità, pur rivelandosi una buona fonte di potassio e vitamine A, C, B9 (acido folico) e E.



## VARIETÀ

Come per le zucche, diverse sono le tipologie di **ZUCCHINE** per forma (tonda, allungata o curva), colore (in diversi tonalità di verde o quasi bianche per le "romanesche"), consistenza e presenza o meno di spine o semi.

## IN CUCINA

Buone da mangiare da sole, sia crude in insalate che ad esempio alla griglia, le **ZUCCHINE** si prestano ad anche accompagnare i tuoi piatti più complessi cui cedono la loro "delicatezza": risotti, creme e torte rustiche.

Se passate in padella, ricordate di non aggiungere molta acqua per la cottura. A differenza di altre verdure (es. patate, peperoni), le **ZUCCHINE** cedono facilmente l'acqua di cui sono naturalmente ricche durante la cottura.

Dovrai occuparti di sbucciare le **ZUCCHINE** se appartengono alla qualità spinosa e, nel caso siano di dimensioni grandi, è probabile che contengano anche dei semi all'interno che potrai considerare di rimuovere. Se hai bisogno di conservarle in frigo, è bene lavarle ed asciugarle bene (potranno comunque durare al massimo 4 giorni).

## IN ORTO

A differenza della caratteristica indole rampicante delle cugine zucche, le **ZUCCHINE** si dispongono a cespi con le foglie che a sviluppo completo tendono ad adagiarsi sul terreno (per cui niente paura, non è colpa tua se appaiono stanche).

Sebbene ormai reperibile al mercato quasi tutto l'anno, la zucchina segue una stagionalità naturale che - date le esigenze di un clima piuttosto caldo per la crescita - prevede una semina nei mesi primaverili ed una raccolta scalare a distanza di circa 6-8 settimane.

### CARATTERISTICHE E PROPRIETA' DI ALCUNI ORTAGGI DI STAGIONE

ORTAGGIO	quantità riferite a 100 gr. di prodotto			
CAROTE	1,1 mg.	vitamina A	44	calorie
CETRIOLO	95 gr.	acqua	0	grassi
CIPOLLA	5 mg.	vitamina C	40	calorie
FAGIOLINO	16 mg.	vitamina C	31	calorie
LATTUGA	36 mg.	calcio	15	calorie
MELANZANA	14 mg.	magnesio	25	calorie
PATATA	328 mg.	potassio	71	calorie
PEPERONE	136 mg.	vitamina C	22	calorie
PISELLO	5 gr.	proteine	81	calorie
POMODORO	14 mg.	vitamina C	18	calorie
ZUCCHINE	93 gr.	acqua	1 gr.	grassi

## QUESTI I TURNI DEL 2-3 LUGLIO

### **SBANCALAMENTO VENERDI' SERA:**

RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO DALLE 17.30 IN AVANTI: **GASAMOS e LA CASA DI ATENA**

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: **GASBIO MOLEGGIO** con ritrovo per questo gas alle ore **8.45** a Vanzaghello 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: **GASAUER** con ritrovo per questo gas alle ore **9.30** a Oggiona S.Stefano in via Bonacalza 16.

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico devono essere presenti puntuali alle 9,30

### **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**

### **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: **GASIAMOCI** 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.**

<b>ORARIO</b>		<b>GAS 1</b>	<b>GAS 2</b>
dalle 8.30	alle 8.40	CISGASO	GASAMOS
dalle 8.40	alle 8.50	AIRONGAS	MIGASO
dalle 8.50	alle 9.00	SUPERCENTRONE	Ass. LA TARTARUGA
dalle 9.00	alle 9.10	GASLOCO	Coop. CIELO
dalle 9.10	alle 9.20	GASPITA	GAS PICCOLO
dalle 9.20	alle 9.30	GASPACCIO	GASINISTI
dalle 9.30	alle 9.40	SARGASS	ROVELLASGAS
dalle 9.40	alle 9.50	GASIAMOCI	

# LINK UTILI

**SITO AEQUOS:**

<http://www.aequos.eu>

**TURNI SI SMISTAMENTO E SBANCALAMENTO:**

<http://www.aequos.eu/turni>

**CALENDARIO ROTAZIONE PRODOTTI:**

[http://www.aequos.eu/documents/calendario\\_prodotti\\_a\\_rotazione.xls](http://www.aequos.eu/documents/calendario_prodotti_a_rotazione.xls)

**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>

**APPUNTAMENTI ED EVENTI SUL TEMA GAS/SOSTENIBILITA'**

<http://www.aequos.eu/index.php/eventi>

Il sito di Aequos è in continuo sviluppo e arricchimento. Sotto al menù a tendina **PRODUTTORI** (in alto) potete trovare una interessante opportunità: **OSPITALITA' RURALE**. Non sono altro che i nostri PRODUTTORI che accolgono nelle loro strutture chi vuole far loro visita.

I dettagli dell'ospitalità dovranno essere concordati direttamente dagli interessati, ma intanto crediamo siano notizie interessanti per farsi una prima idea.

# 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 QUALITA': Giovedì 7-luglio-2016**  
alle ore 21.00  
Per dare la propria disponibilità e avere info su location scrivere a [gruppo.qualita@aequos.eu](mailto:gruppo.qualita@aequos.eu)
- ❖ **Tavolo Produttori e Logistica: Mercoledì 13-luglio-2016**  
alle ore 21.00 presso la sede della Pro-Loce di Origgio  
Origgio - via Dante Alighieri, 15

**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.eu](mailto:amministrazione@aequos.eu)

**Se vuoi avere informazioni e/o devi comunicare con i TAVOLI:**

- NOTIZIARIO

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

- TAVOLO QUALITA'

[gruppo.qualita@aequos.eu](mailto:gruppo.qualita@aequos.eu)

- TAVOLO AMMINISTRATIVO

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

- TAVOLO CULTURA

[cultura@aequos.eu](mailto:cultura@aequos.eu)

**GRAZIE a TUTTI per la COLLABORAZIONE !!**