



Numero 7 del 16/02/2017

# NOTIZIARIO

della Cooperativa

[www.aequos.eu](http://www.aequos.eu)

Rimani in contatto con Aequos su Facebook

Diventa fan della pagina ufficiale



## GASISMO E COOPERATIVA AEQUOS COME ENTRARCI DENTRO

### INCONTRO DI FORMAZIONE

**OGGI giovedì 16 febbraio 2017 - ore 21.00**

**BIBLIOTECA CIVICA di FAGNANO OLONA - piazza Matteotti, 4**

All'incontro formativo sono invitate tutte le persone che partecipano ai GAS del territorio e gli stessi referenti. I temi proposti riguardano i principi i valori e gli aspetti dell'economia solidale rappresentata dai GAS e dalla Cooperativa Aequos. Seguirà un dibattito in cui i referenti saranno chiamati a portare il loro contributo, in modo da valorizzare l'esperienza locale dei GAS nella vita associativa della Cooperativa.

Per Aequos saranno presenti: Umberto Castagna e Danilo Villa del Gruppo Cultura e Formazione e rappresentanti del Consiglio di Amministrazione.

*il Tavolo Formazione e Cultura*

## RIUNIONE TAVOLO STRATEGICO

Ricordiamo l'incontro di **martedì 21 febbraio al Circolo Santo Stefano di Olgiate Olona**, Via Colombo 14. Ci troveremo alle ore 19.45 per avere il tempo di salutarci e distribuirci ai vari tavoli.

Dalle 20.00 alle 21.30 ogni tavolo condividerà la cena (vegetariana offerta da Aequos), il vino (che noi gasisti porteremo) e le riflessioni su:

- la partecipazione
- quale futuro per la nostra Cooperativa

alle 21.,30 ci riuniremo per un confronto allargato sulle riflessioni dei singoli tavoli.

Per poter organizzare la cena, e anche per limiti di spazio, è indispensabile che i **referenti strategici** dei GAS confermino la presenza entro questa sera, giovedì 16 febbraio.

*Il Cda della Cooperativa Aequos*



# FINANZA E COMMERCIO D'ARMI

L'evento dello scorso 29 novembre su "Finanza e commercio d'armi" ci ha sollecitati ad affacciarci sul mondo della finanza, realtà che a noi sembra lontana e refrattaria a qualunque richiesta etica che noi utenti possiamo avanzare, per scoprire invece che le banche sono attente all'opinione pubblica perché movimenti di opinione possono spostare quote di investimento significative.

Per diventare attori del cambiamento il primo passo è restare informati.

La rivista Valori propone un giornalismo d'inchiesta che mensilmente offre numerosi spunti di riflessione e approfondimento su temi a noi cari e che trovano poco spazio (o non ne trovano affatto) sui mass media. Aequos ha avviato una collaborazione con la redazione della rivista per dare la possibilità di sottoscrivere l'abbonamento in modo semplice e conveniente, col duplice scopo di diffondere le notizie e sostenere chi le ricerca.



Il costo per ricevere a casa i 10 numeri annuali è

- Cartaceo 35 euro
- Web Reader 20 euro
- All Inclusive (cartaceo + web) 40 euro

Quattro passi per abbonarsi:

1. Accedete al sito di Aequos: [www.aequos.eu](http://www.aequos.eu)
2. Selezionare l'evento "Abbonamento a Valori"
3. Compilare il modulo indicando indirizzo e-mail e GAS di appartenenza
4. Riceverete una email a cui rispondere indicando il tipo di abbonamento scelto e l'indirizzo a cui riceverlo.

Aequos si farà carico di sottoscrivere e pagare gli abbonamenti nominativi a Valori, riaddebitando la quota relativa ad ogni GAS nella fattura del fresco.

**Il termine per sottoscrivere gli abbonamenti è il 19 febbraio 2017**

Il Tavolo Formazione e Cultura



# NUOVE VARIETÀ DI RISO

Come anticipato la scorsa settimana, vi presentiamo oggi il primo dei due nuovi produttori di riso dal quale presto inizieremo ad acquistare...

La Tenuta S. Giovanni, affermata azienda agricola gestita da Cristiana Sartori ed il cui nome è stato tramandato di generazione in generazione dal 1840, si trova ad Olevano di Lomellina, piccolo comune in provincia di Pavia. Sui 32 ettari di coltivazioni biologiche dell'azienda si praticano annuali rotazioni colturali al fine di migliorare la fertilità del terreno a vantaggio della qualità del riso prodotto.

Da Cristiana acquisteremo:

- **RISO CARNAROLI** (bianco, semintegrale e integrale in confezioni da 1 kg)
- **RISO INTEGRALE VENERE** (confezione da 0,5 kg)
- **RISO ROSSO INTEGRALE ERMES** (confezione da 0,5 kg)

## RISO CARNAROLI

Considerato da sempre uno dei migliori risi italiani, il Carnaroli è eccellente per la tenuta di cottura in qualsiasi preparazione. E' quindi l'ideale per risotti e insalate di riso. Tempo di cottura per risotto e riso bollito 18 minuti (16 minuti per cottura al dente)

## RISO INTEGRALE VENERE

Venere è il primo riso nero italiano aromatico e integrale. E' naturalmente privo di glutine, il suo colore naturale, non aggiunto, è dovuto alla presenza di preziosi antiossidanti, gli antociani. Inoltre è ricco di sali minerali, ferro, calcio e selenio.

È un riso da intenditori e si presta a piatti ricercati e creativi. Dà il suo meglio bollito, saltato in padella con gli ingredienti più vari, ma si presta anche per deliziosi risotti o gustose insalate. Cuoce in 40 minuti.

## RISO ROSSO ERMES INTEGRALE

Entrato in commercio nel 2006, questo riso ha un aroma e un potere antiossidante simili a quelli del riso nero. Dal colore rosso, dovuto alla presenza di antociani, questo riso è ricco di vitamine e sali minerali, quindi indicato per le anemie e contro alti livelli di colesterolo. Si accosta a qualsiasi condimento ed è ideale per insalate di riso. Tempo di bollitura: 30 minuti circa.

## Anello di riso bicolore

**150 di riso integrale Venere - 150 gr di riso rosso integrale Ermes - 1 spicchio d'aglio - 2-3 cucchiari di olio - 1/2 peperone rosso - 1/2 peperone giallo o verde - poco timo fresco o secco poco origano - 1 zucchina media - 1 melanzana piccola - 1 ciuffetto di prezzemolo - sale e pepe, q.b**



Cominciamo col lessare i due risi, separatamente, secondo i tempi indicati. Scolare per bene e mettere da parte in due scodelle separate.

Ridurre in dadolata minuta i 2 mezzi peperoni e farli cuocere per 15 minuti in un goccio d'olio extravergine con uno spicchio d'aglio tritato finemente.

Cospargere con un poco di timo fresco o secco a seconda di quello che si ha a disposizione e un poco di origano.

Cuocere separatamente la zucchina e la melanzana ridotte a tocchetti.

Alla melanzana aggiungere un ciuffetto di prezzemolo tritato.

Mescolare al riso Venere i peperoni e al riso rosso unire

le zucchine e le melanzane. Ungere per bene con olio uno stampo con foro centrale grande o individuale, versare il riso Venere mescolato con i peperoni pressandolo per bene.

Ora è la volta del riso rosso con la dadolata di zucchine e melanzana in tutto due strati. Anche questo secondo riso va pressato con cura. Poggiare ora sullo stampo un piatto da portata grande o piccolo a seconda della dimensione dello stesso e sfornarlo. Si può preparare con anticipo e gustare a temperatura ambiente.

# FARINA DI MARRONI

## ancora qualche ricetta

### PANINI

**200 g di farina 0 bio - 150 g di farina di castagne - sale - 2 cucchiai di olio extravergine di oliva - 80 g di uvetta - 50 g di gherigli di noci ridotte in piccoli pezzi - 120 g di pasta madre già rinfrescata - 200 ml di acqua**

Setacciate insieme le due farine con il sale. Sciogliete la pasta madre rinfrescata nell'acqua. Aggiungete man mano le farine e l'acqua tiepida e lavorate con i polpastrelli fino ad ottenere un impasto morbido ed omogeneo. Aggiungete poi l'olio e continuate a lavorare. Coprite la pasta con della pellicola trasparente e lasciate lievitare per circa 6 ore in un luogo tiepido e senza correnti d'aria. A questo punto, sgonfiate delicatamente l'impasto, incorporate l'uvetta (precedentemente ammollata in acqua tiepida e poi strizzata) e i gherigli di noce (oppure le castagne bollite e spezzettate). Rimpastate velocemente per amalgamare i nuovi ingredienti. A questo punto formate dei panini da circa



100 g l'uno, incideteli leggermente al centro con una croce e lasciateli lievitare ancora per circa 1 ora coperti con un telo di cotone. Cuocete in forno preriscaldato a 200 gradi per circa 15-18 minuti.

### CREMA DI FARINA DI CASTAGNE E CECI



Per ottenere una crema di farina di castagne e ceci per due persone dovrete versare in una pentola 80 grammi di farina di ceci e 2 cucchiai di farina di castagne. Unite 200 ml di acqua fredda e mescolate con una frusta per evitare i grumi. Aggiungete altri 450 ml d'acqua, salate, mescolate ancora e portate ad ebollizione. Rimestate di tanto in tanto e cuocete a fiamma bassa fino a quando la crema non si sarà addensata. Bastano pochi minuti.

Il Tavolo Produttori

## CONSEGNA POSTICIPATA DI SOYANA

**ATTENZIONE:** si è verificato un problema con l'ordine di Soyana in consegna sabato 18 febbraio.

**La consegna slitterà di una settimana e verrà pertanto distribuito sabato 25 febbraio.**



# QUESTI I TURNI DEL 17 e 18 febbraio

## **SBANCALAMENTO VENERDI' SERA (17.30 - 22.00):**

RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO DALLE 17.30 IN AVANTI:

**SARGASS e NOI DEL TOSI**

## **L'ORGANIZZAZIONE DELLA DISTRIBUZIONE DI SABATO MATTINA SARA':**

### **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: **GASPENSA** 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: **GAS ORAGO** 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 dalle ore **8.15**

### **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: **GASABILE a.p.s. GASIAMOCI** con ritrovo per questo gas alle ore **8.15** in via Monte Grappa 277 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	CISGASO	GASAMOS
dalle 8.40	alle 8.50	AIRONGAS	MIGASO
dalle 8.50	alle 9.00	SUPERCENTRONE LA TARTARUGA	SARGASS
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		ROVELLASGAS
dalle 9.40	alle 9.50	GASIAMOCI	

**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 Strategico: Martedì 21-febbraio-2017** alle ore 20.00  
con cena - seguirà comunicazione dettagliata

Olgiate Olona - Circolo Santo Stefano

**Tavolo Amministrativo: Martedì 7-marzo-2017** alle ore 21.00

Saronno - via Pastore, 41

**Tavolo Produttori e Logistica: Mercoledì 15-marzo-2017** alle ore 21.00

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 COI TAVOLI:

- **NOTIZIARIO**  
[notiziario@aequos.eu](mailto:notiziario@aequos.eu)

Potete inviare nuovi articoli e/o eventuali osservazioni e suggerimenti riferiti al notiziario.

- **TAVOLO QUALITÀ**  
[qualita@aequos.eu](mailto:qualita@aequos.eu)

Per l'invio delle sole foto a supporto delle segnalazioni di non conformità qualitative, che vanno invece inserite, come quelle quantitative, nell'apposito modulo sul sito.

Per qualsiasi altra comunicazione che non trovi spazio nel modulo della procedura.

- **TAVOLO AMMINISTRATIVO**  
[aequosadm@aequos.eu](mailto:aequosadm@aequos.eu)

Potete inviare le comunicazioni relative alla parte amministrativa e dei pagamenti e segnalare le mancanze di interi colli, ma non le differenze di peso per cui vanno utilizzate le apposite procedure della qualità a cui si accede dal sito.

- **TAVOLO CULTURA**  
[cultura@aequos.eu](mailto:cultura@aequos.eu)

Potete inviare le richieste per pubblicizzazione e/o finanziamento degli eventi dei soci secondo regolamento e tramite gli appositi moduli e/o eventuali osservazioni e suggerimenti sulle iniziative culturali e di formazione della cooperativa.

- **TAVOLO PRODUTTORI**  
[produttorielogistica@aequos.eu](mailto:produttorielogistica@aequos.eu)

Potete inviare nuove segnalazioni di produttori o informazioni logistiche sulle distribuzioni

- **TAVOLO COMUNICAZIONE**  
[comunicazione@aequos.eu](mailto:comunicazione@aequos.eu)

Potete comunicare a questo indirizzo tutte le informazioni/suggerimenti inerenti la comunicazione interna (notiziario, email interne) ed esterna (volantini, sito Aequos, pagina Fb) e le richieste di pubblicazione di eventi del mondo solidale.

