



Numero 5 del 30/01/2020

NOTIZIARIO

della Cooperativa

www.aequos.bio

Rimani in contatto con Aequos su Facebook

Diventa fan della pagina ufficiale



 **APERTE FINO AL 9 FEBBRAIO**

LE ISCRIZIONI

PER LA FESTA DEL DECENNALE

domenica 23 febbraio 2020 a Villa Cortese

**IMPORTANTE COMPILARE IL MODULO PER L'ISCRIZIONE DI PARTECIPANTI E VOLONTARI
DA SPEDIRE ENTRO IL 9 FEBBRAIO A → amministrazione@aequos.bio**

 **DAL SUOLO ALLA TAVOLA**

IL PROF. PAOLO PILERI

(docente di pianificazione e progettazione urbanistica)

SARÀ OSPITE DELL'EVENTO ORGANIZZATO DA

DES VARESE E RETEGAS VARESE

domani 31 gennaio ore 19.45

a Cardano al Campo

per maggiori informazioni trovate il volantino sul sito della Cooperativa

→EVENTO DAL SUOLO ALLA TAVOLA

PARLIAMO DEL NASHI



La forma tipica dei frutti di nashi è generalmente tondeggiate, un po' appiattite, simile a quella di numerose varietà di melo. La polpa è molto croccante e succosa, ricca di acqua e sali minerali, soprattutto potassio e magnesio, spesso granulosa, che come consistenza può ricordare più la mela che la pera. Per questo negli USA è denominato **mela-pera**, in riferimento anche alla forma tondeggiate. Il sapore però, a differenza delle mele, manca di acidità e non ha gli aromi tipici delle pere europee. Possiamo definire il nashi come un frutto dolce e fresco, forse un po' "piatto", ma gradevole e dissetante, ideale per mitigare la calura estiva. Ogni nashi contiene un'**alta dose di fibre, vitamine del gruppo B e C, sali minerali a fronte di un basso contenuto calorico**, aspetto che ne facilita l'inserimento nella dieta **senza andare ad alterare le calorie** introdotte giornalmente nel nostro organismo. Infatti 100 grammi di questo frutto forniscono appena 40 calorie. La stessa quantità ci fornisce invece oltre il 10% della vitamina C che dovremmo assumere quotidianamente. Anche la

vitamina B contenuta in questi frutti offre innumerevoli benefici alla nostra salute. Infatti è particolarmente utile per **tutelare la nostra pelle, il nostro apparato digerente e aiuta a mantenere sano il fegato**. È inoltre particolarmente **utile in caso di stanchezza e stress**. Gli effetti benefici della vitamina B per il nostro **apparato digerente** sono facilitati inoltre dalla presenza di fibre in questo frutto. I **sali minerali** contenuti nelle pere nashi sono il magnesio, il fosforo e soprattutto il potassio. Quest'ultimo è importantissimo perché aiuta a regolare i fluidi nel nostro organismo e quindi risulta un ottimo alleato nella lotta alla ritenzione idrica. Similmente ad altri frutti esotici, come l'avocado, si può utilizzare il nashi come ingrediente di antipasti e insalate oltre che macedonie; per questo è chiamato anche "**salad pear**". E' più buono fresco di frigorifero e si abbina al gusto dei crostacei, alle insalate, ai formaggi a pasta dura e al prosciutto crudo, in Corea lo aggiungono anche alla carne.



LETTI PER VOI

Francesco Gesualdi

→L'agricoltura è stata trasformata in un enorme tritacarne



PROGRAMMA PROSSIME CONSEGNE

1 FEBBRAIO	8 FEBBRAIO	15 FEBBRAIO
FARINA	SOYANA	PASTA FRESCA
BERGAMOTTO		MOZZARELLA
MOZZARELLA		



QUESTI I TURNI DEL 31 GEN e 1 FEB

SBANCALAMENTO VENERDI' SERA (17.30 - 22.00):

**RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO DALLE 17.30 IN AVANTI:
GASUSA e LA BOTTEGA CONTADINA**

L'ORGANIZZAZIONE DELLA DISTRIBUZIONE DI SABATO MATTINA SARA':

Punto logistico LEGNANO

Gas di turno: **GASABILE SGAS**. I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare a partire dalle ore **7,45** in via privata Brenta, angolo via ragazzi del '99 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: **VOGAS** con ritrovo per questo gas alle ore **9.15** a Cavaria in via Matteotti 238.

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**

Gas di turno: **GASDOTTO**. 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: **GASPITA** 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	GASABILE CHEGASINO	
dalle 9:00	alle 9:10	GASLOCO	COOP. CIELO
dalle 9:10	alle 9:20	SARGASS	GASINISTI
dalle 9:20	alle 9:30	GAS PICCOLO	ROVELLASGAS
dalle 9:30	alle 9:40	GASNOSTRO	GASIAMOCI
dalle 9:40	alle 9:50	GASPACCIO	
dalle 9:50		GASPITA	

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 Amministrativo: Martedì 4 febbraio 2020 alle ore 21.00

*Magazzino Aequos Uboldo
via Monte Grappa, 277*

Tavolo Produttori e Logistica: Mercoledì 19 febbraio 2020 alle ore 21.00

*Pro Loco 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**

**Attenzione, il nuovo dominio Aequos.bio sostituirà progressivamente Aequos.eu.
Per il momento sono comunque attivi entrambi e nessuna comunicazione andrà persa.**

**SE VUOI AVERE INFORMAZIONI
E/O DEVI COMUNICARE CON I TAVOLI:**

- **CDA AEQUOS**

→cda@aequos.bio

Per tutti i soci che desiderino mettersi in contatto con il Cda della Cooperativa, o che vogliano invitare il Cda a partecipare ai loro incontri, eventi, manifestazioni.

- **NOTIZIARIO**

→notiziario@aequos.bio

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

- **TAVOLO QUALITÀ**

→qualita@aequos.bio

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.bio

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.bio

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.bio

Potete inviare nuove segnalazioni di produttori o informazioni logistiche sulle distribuzioni.

- **TAVOLO COMUNICAZIONE**

→comunicazione@aequos.bio

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.

- **TAVOLO INFORMATICO**

→informatico@aequos.bio

Potete comunicare a questo indirizzo tutte le informazioni/suggerimenti inerenti il programma GoGas e la sua applicazione per smartphone e segnalare le problematiche relative all'inserimento degli ordini sul sito.