



Numero XXXVII del 06/10/2016

Cooperativa Aequos

NOTIZIARIO

a cura del tavolo produttori

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

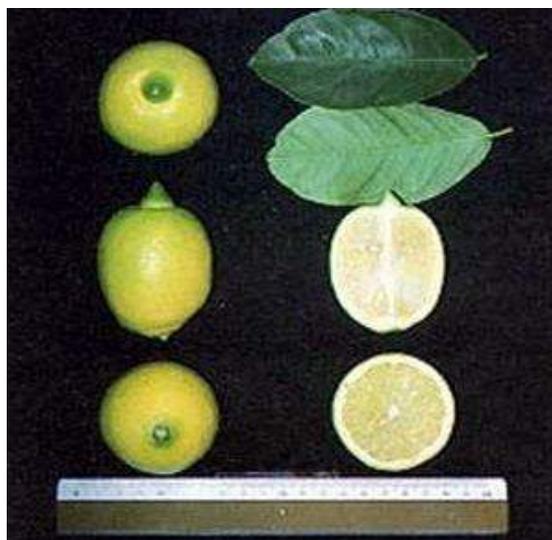


NOVITA': LIMONE INTERDONATO

L'**IINTERDONATO** è una pianta di **LIMONE** ottenuta dall'innesto tra **Cedro** e **Limone**. L'innesto sarebbe stato attuato verosimilmente negli anni compresi tra il 1875 e il 1880 dal **colonnello Giovanni Interdonato** nel suo agrumeto in contrada Reitana di Ali Terme, centro lungo la fascia costiera jonica della provincia di Messina.

Caratteristiche organolettiche

Le caratteristiche del frutto sono la pezzatura medio-elevata, compresa tra 80 e 350 grammi, la forma tipicamente ellittica con umbone pronunciato e cicatrice stilare poco depressa; l'epicarpo sottile, poco rugoso con ghiandole oleifere distese; il colore che all'inizio della maturazione commerciale è verde opaco per poi virare sul giallo, la polpa, di colore giallo, tessitura media e deliquescente con semi rari o assenti ed il succo, infine, con resa non inferiore al 25% e acidità totale inferiore al 5% (nella foto a destra, foglie e frutti interi e divisi).



Raccolta

La raccolta avviene dal 1° settembre al 15 aprile con l'utilizzo di forbici, al fine di evitare il distacco della porzione calcina. La resa in prodotto fresco è compresa tra 80 e 130 chili per pianta.

Il **LIMONE INTERDOTATO** presenta un frutto invernale con un ritmo di accrescimento molto elevato ed un periodo di maturazione molto precoce, che consente la sua immissione al consumo già da settembre, sfruttando i vantaggi economici derivanti dall'assenza di offerta di prodotti sostituibili.

La coltivazione del Limone Interdonato ha rivestito e riveste tuttora una grande importanza sociale ed economica per tutto il territorio.

NOVITA': IL MELOGRANO

Il frutto del **MELORGRANO**, o **MELAGRANA**, è tipico della stagione autunnale e matura a partire dal mese di ottobre. Non dimentichiamo di portarlo in tavola quando lo abbiamo a disposizione perché si tratta di un vero e proprio toccasana per la salute.

Il nome "**MELOGRANO**" deriva dal latino malum ("mela") e granatum ("con semi"). La forma del melograno ricorda in effetti quella di una mela, ma ecco all'interno la sorpresa dei suoi numerosi chicchi dal gusto leggermente acidulo.

Con il termine **MELOGRANO** spesso si indicano sia l'albero che il frutto, ma più correttamente in italiano il frutto viene chiamato **MELAGRANA**. L'albero del melograno è originario dell'Asia e nel corso dei secoli ha raggiunto l'Europa e l'Italia. Nei mesi autunnali possiamo dunque gustare questo frutto come specialità locale ricca di benefici.

CALORIE DELLA MELAGRANA

La melagrana è un frutto poco calorico. Non si deve dunque preoccupare chi segue una dieta con restrizioni da questo punto di vista. Un frutto di melograno contiene soltanto 75 calorie e 100 grammi di melagrana contengono circa 65 calorie.



PROPRIETA' E BENEFICI

Il frutto del melograno è tra i più ricchi di antiossidanti. In particolare è una fonte di flavonoidi che aiutano il nostro organismo a mantenersi in salute e a prevenire l'invecchiamento precoce. In generale gli antiossidanti servono a contrastare l'azione dei radicali liberi.

Si tratta inoltre di una fonte di vitamina, soprattutto di vitamina A, vitamina C, vitamina E e vitamine del gruppo B. In autunno il suo contenuto di preziose vitamine ci aiuta a prevenire i malanni di stagione e a rafforzare l'organismo.

La melagrana contiene anche sali minerali importanti come il manganese, il potassio, lo zinco, il rame e il fosforo. La composizione di questo prezioso frutto si completa con acqua, zuccheri e fibre. La sua ricchezza d'acqua e il suo contenuto di potassio lo rendono un alimento utile per depurare l'organismo e per stimolare la diuresi.

Inoltre il melograno è benefico per il sistema immunitario, ci aiuta a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e ad abbassare la pressione sanguigna soprattutto quando il suo innalzamento è dovuto a cause alimentari.

NOVITA': ANNONA CHERIMOYA

Sugli altipiani andini di Perù, Ecuador, Colombia e Bolivia si trova una semiconosciuta pianta da frutto: l'**ANNONA CHERIMOLA**. Fuori d'Italia, la troviamo, soprattutto in Spagna, nella valle di Almuñécar, ma è coltivata anche in Cile, California, Florida e Africa del Sud. Nonostante il suo bizzarro aspetto, una via di mezzo tra pigna immatura e carciofo, ha un gusto raffinato e davvero particolare.

L'Annona cherimola, della famiglia delle Annonaceae, può raggiungere l'altezza massima di 4-5 metri, ha chioma aperta di foglie alterne, generalmente coriacee e fiori, seppur insignificanti nell'aspetto, gradevolmente profumati ed è dotata di grandissime proprietà benefiche.

Cominciamo col dire, però, che, per quanto concerne gli esemplari prodotti nella città di Reggio Calabria, questo frutto vanta addirittura una De.c.o. (Denominazione Comunale di Origine): "**Annona di Reggio**". Nella città calabrese, la pianta impreziosisce il **Lungomare Falcomatà**, quello che Gabriele d'Annunzio definiva "il più bel chilometro d'Italia", facendo bella mostra di sé anche nell'entroterra e nei comuni vicini, nei giardini di antiche ville o negli 'horti conclusi' di vecchi palazzi. Gli anziani del posto degustano da sempre "**u nonu**", declinando simpaticamente al maschile il nome del frutto che è forse arrivato in zona verso la fine del '700, coltivato spesso in associazione con gli agrumi. L'Annona cherimola, dal gusto ricco e polposo, vanta solo **75 calorie per 100 grammi di frutta fresca**, non contiene grassi saturi ed è molto ricca di fibra alimentare, indispensabile per combattere la stitichezza e per prevenire l'assorbimento del colesterolo.



Importante è il suo contenuto di **vitamina C**, potente vitamina idrosolubile antiossidante, richiesta per la sintesi del collagene nel nostro organismo; proteina strutturale principale del nostro corpo, indispensabile per mantenere l'integrità dei vasi sanguigni, della pelle, degli organi e delle ossa. La vitamina C protegge dallo scorbuto, aiuta a sviluppare la resistenza contro le infezioni virali, accelerando la guarigione delle ferite e contrastando i radicali liberi. Importanti sono i contenuti di **vitamine del gruppo B** e di **potassio**; quest'ultimo indispensabile per regolare i liquidi corporei e contrastare gli effetti dannosi del sodio. Il frutto è diuretico ed è ideale in caso di insufficienza cardiaca, malattie cardiovascolari, ipertensione, anemia, oltre che per regimi dietetici, donne in gravidanza ed allattamento, atleti (per via del suo potere energetico), malnutriti. Inoltre, previene la carie, i problemi digestivi e l'affaticamento.



SUCCO DI PERA BIOTRENTINO

In seguito ad alcune segnalazioni sul **SUCCO DI PERA** e sentito il produttore, si è deciso di togliere questo prodotto per qualche settimana dal listino, finché non sarà pronta la nuova produzione.

Il sapore acido era dovuto all'utilizzo di un preparato che è stato congelato e quindi, probabilmente, ha subito qualche alterazione nel gusto.

Entro un paio di settimane sarà pronta la nuova produzione.

FOODBACK

ARGOMENTI DI QUALITÀ AEUQUOS

In questa rubrica cerchiamo di condividere con voi le considerazioni del **tavolo produttori** in risposta alle segnalazioni dei gas sulla qualità dei prodotti. Sono discussioni che avvengono nel corso della riunione mensile del suddetto tavolo, con la collaborazione di rappresentanti del **gruppo qualità**, dei **consiglieri**, e talvolta (telefonicamente) degli stessi produttori.

Ringraziamo sentitamente i Referenti Qualità dei GAS che segnalano permettendoci così di crescere nella conoscenza di quello che mangiamo. Li invitiamo ad un ulteriore sforzo:

1) **scattate delle foto e inoltratecele su q.aequos@gmail.com** (mettendo nella mail il riferimento della vostra segnalazione).

2) **segnalate sul modulo SEMPRE i kg di prodotto scartato**, anche se non chiedete il rimborso, ce lo chiedono i produttori!

Grazie! :)

Periodo considerato: consegne dal 9 luglio al 10 settembre

**Sono 22 segnalazioni inoltrati da 10 gas.
Forse qualche gas è andato in vacanza senza segnalare?**

Quattro segnalazioni **SBAGLIATE!!** **Approfittiamo per ricordare a tutti che non è qui che vanno segnalati i prodotti non arrivati ancorché segnati in bolla.** Come recita il vademecum del gruppo qualità: *"Questa procedura non regola le non Conformità di tipo LOGISTICO (Cioè quanto accade nella filiera di distribuzione: ad esempio il ricevimento di una cassa in meno di quanto ordinato, a causa di un disguido nei centri di distribuzione)."*

GASABILESUD solleva la problematica dei prodotti **SOYANA** che devono essere mantenuti refrigerati, e chiede: i prodotti viaggiano all'interno dei frigoriferi? Risposta: sì.

Bisogna porre molta attenzione, soprattutto nei mesi estivi, poiché taluni prodotti di soyana devono stare in frigorifero, è necessario non interrompere la catena del freddo sia da parte della cooperativa che da parte dei gruppi di acquisto. A chi non è attrezzato per mantenere i prodotti alla temperatura del frigorifero consigliamo di organizzarsi o evitare l'acquisto poiché la durata del prodotto ne risulta compromessa, la scadenza "vale" solo se il prodotto è mantenuto alle condizioni indicate dal produttore.

Invitiamo i gas a segnalare l'eventuale errati arrivi di prodotti non in termobox.

Una segnalazione di **GAS PICCOLO** parla di cristalli all'interno della bottiglia **SUCCO DI UVA E ZENZERO**. La problematica era già stata affrontata tre mesi orsono (sono cristallini di zucchero d'uva e zenzero del tutto innocui) ed era stata pubblicata sul notiziario, ma il succo ha una scadenza lunga, e la notizia era stata dimenticata. Cercheremo di indicizzare le notizie sul sito per facilitare la consultazione, ma non è facile...

4 segnalazioni: due del 09 luglio e due del 23 luglio sono relative a problemi di marcescenze nelle **PESCHE** (si parla 3 volte di **NETTARINE** e una volta di **ROYAL GLORY**).

Ancora una volta abbiamo affrontato la discussione della frutta estiva più sensibile come le pesche e le albicocche, del clima pazzerello, delle difficoltà che un anno dopo l'altro aumentano per chi, come i nostri produttori, vuol fare un **"biologico vero"**, senza utilizzo dei

mezzi tipici dell'agricoltura convenzionale. Se tutto fosse perfetto, forse dovremmo farci qualche domanda in più...:). In realtà quest'anno ci è anche andata meglio dell'anno scorso, ma purtroppo con pesche & C. è sempre un po' così.

Ancora una volta sottolineiamo le buone pratiche di gestione, controllando frequentemente, scartando rapidamente il prodotto ammalorato, lavorando bene con il freddo, (soprattutto per gli ultrafreschi come i piccoli frutti), aspetto quest'ultimo che a volte sembra sottovalutato da alcuni gas.

Ultimo caso: il tavolo fa una prova assaggio di un lotto di **SUCCO DI PERA** di biotrentino segnalato come un po' acido (scadenza 23 luglio 2019). **HAPPYGAS** ne ha aperte quattro bottiglie su dodici e le ha trovate tutte acide. Ci porta le altre otto: l'odore di aceto è abbastanza forte, il sapore è acido ma molto meno dell'odore. Ci si interroga se non si potrebbe riciclare per condire l'insalata (ormai è mezzanotte passata!). Alla fine si decide di richiamare il lotto e avvertire il produttore. **(VEDI TRAFILETTO SOPRA)**

ciao a tutti e SEGNALATE!!

MANGIARE BENE PER VIVERE IN SALUTE

Il **TAVOLO FORMAZIONE e CULTURA** invita tutti i gas e gasisti all'evento:

MANGIARE BENE PER VIVERE IN SALUTE

che si terrà nei pomeriggi del 9 e 23 ottobre e 6 novembre.

Ricordiamo che gli eventi sono aperti a tutta la cittadinanza, la preiscrizione on-line dal sito non è obbligatoria ma ben gradita.

**Diversamente da quanto precedentemente indicato
la presenza dei volontari per la preparazione del buffet
è richiesta la domenica mattina dei giorni
9 e 23 ottobre e 6 novembre.**

Per eventuali disponibilità: cultura@aequos.eu



ATTENZIONE

la locandina dell'evento
è scaricabile sul sito di Aequos

<http://www.aequos.eu/images/icagenda/files/manifestoalimentazioneesalute.pdf>

AAA VIDEO MAKER CERCASI



Il **TAVOLO FORMAZIONE E CULTURA** cerca gasisti che abbiano voglia di impegnarsi nella realizzazione di alcuni video "didattici" che raccontino ai Gas (ma non solo) la storia e l'organizzazione di Aequos. Il progetto è di dimensioni limitate ma vorremmo formare un gruppo di 4-5 persone che possano realizzarlo nei prossimi mesi.

Chi pensa di poter partecipare scriva a: cultura@aequos.eu

Grazie!!

QUESTI I TURNI DEL 7-8 ottobre

SBANCALAMENTO VENERDI' SERA:

RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO DALLE 17.30 IN AVANTI: **DOMODOSSOLA e COOP IL SOGNO - ANFFAS TICINO e RADICI NEL FIUME**

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: **GAS 7 FONTANE** 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 OLONA** 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: **GASINISTI** 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.

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	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	
dalle 9.30	alle 9.40	SARGASS	ROVELLASGAS
dalle 9.40	alle 9.50	GASIAMOCI	GASINISTI

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

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>

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 19-ottobre-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

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

- NOTIZIARIO

notiziario@aequos.eu

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

- TAVOLO QUALITA'

qualita@aequos.eu

Dovete inviare le foto delle segnalazioni di non conformità qualitative dei prodotti distribuiti, o comunque qualsiasi altra informazione riferita alla qualità

- TAVOLO AMMINISTRATIVO

aequosadm@aequos.eu

Potete inviare le comunicazioni di mancanze di interi colli e non le differenze di peso che vanno segnalate alla qualità

- TAVOLO CULTURA

cultura@aequos.eu

Potete comunicare tutte le iniziative che si possono proporre sul territorio e/o eventuali osservazioni e suggerimenti sulle iniziative culturali e di formazione

- TAVOLO PRODUTTORI

produttori@aequos.eu

Potete inviare nuove segnalazioni di produttori o informazioni logistiche sulle distribuzioni

