



NUMERO 15 DEL 13/04/2023

NOTIZIARIO DELLA COOPERATIVA

www.aequos.bio

Seguici sulle pagine ufficiali **FACEBOOK**  **INSTAGRAM** 

TAVOLO COMUNICAZIONE

Prossimo incontro

17 aprile ore 21 a Cislago, con possibilità di collegamento da remoto
Per partecipare scrivi a → comunicazione@aequos.bio

TAVOLO AMMINISTRATIVO

Prossimo incontro

18 aprile ore 21 presso il magazzino di Uboldo - Via E. Fermi, 260
Per partecipare scrivi a → aequosadm@aequos.bio

APPELLO DELLA PPDO

È importante che vengano restituiti al magazzino di Uboldo i termobox, anche quelli piccoli, che arrivano ai Gas con i prodotti della PPDO.

PARLIAMO DI MIGLIO

QUESTA SETTIMANA NELL'ORDINE DI TORRE COLOMBAIA

Il miglio (*panicum miliaceum*) è un cereale molto antico, originario dell'Asia Centro Orientale, coltivato anche dagli antichi egizi. Ha avuto un peso non indifferente nella storia dell'umanità. Nel corso dei secoli veniva immagazzinato per periodi molto lunghi grazie alla sua lunga conservabilità. Nel 1378, per esempio, Venezia assediata dai Genovesi si salvò grazie al miglio immagazzinato nei suoi magazzini. Ha una grande importanza nell'alimentazione di alcuni paesi africani e asiatici, molto meno utilizzato in Europa, dove è conosciuto più che altro come becchime per pollame e uccelli da gabbia. Attualmente si conoscono diverse varietà di miglio che vengono consumate dopo la decorticazione. Il miglio ha una composizione simile al frumento, **ma non contiene glutine** ed è quindi adatto nell'alimentazione dei soggetti affetti da morbo celiaco. Il chicco di miglio è assai ricco di amido, è inoltre uno degli alimenti più ricchi di sostanze minerali tra le

quali si possono ricordare ferro, magnesio, fosforo, silicio. Per il suo alto contenuto di acido salicilico può essere considerato un vero prodotto di bellezza: ha infatti un'azione stimolante sulla pelle, sui capelli, sulle unghie e sullo smalto dei denti. Nei paesi orientali, dove è ancora largamente usato nell'alimentazione quotidiana, uomini e donne possiedono capelli folti, brillanti e resistenti. Contiene vitamine del gruppo A e B, è decisamente facile da digerire e, visto il suo alto contenuto di lecitina e colina, è indicato per persone che svolgono attività intellettuali e agli organismi debilitati. Le sue proprietà lo rendono particolarmente consigliabile per le donne in gravidanza. È l'unico cereale con un effetto alcalinizzante, quindi è indicato per chi soffre di acidità di stomaco, inoltre, essendo di facile digestione, è particolarmente indicato, oltre che nella prima infanzia e nelle malattie ricostituenti, anche nelle malattie di milza e pancreas. Facile e rapido da cucinare, il miglio ha un caratteristico sapore dolce e gradevole che lo rende particolarmente appetitoso. Assaggiato una volta non lo si dimentica facilmente, soprattutto dopo aver imparato a cucinarlo abbinandolo alle verdure giuste. Il miglio è utilizzato per fare torte dolci e salate, sformati, crocchette, biscotti o semplicemente nelle minestre come qualunque altro cereale.



Valori nutrizionali per 100 grammi di parte edibile

Kcal 356.00 - Kjoule 1488.00 - Proteine 11.80gr - Carboidrati 72.90 gr - Grassi : Saturi 0.72 gr; Monoinsaturi 0.77 gr; Polinsaturi 2.13 gr - Fibra totale 8.50 gr - Tiamina (B1) 0.42 mg - Riboflavina (B2) 0.29 mg - Niacina (B3) 4.72 mg - Vitamina E 0.18 mg - Calcio 8.00 mg - Ferro 3.01 mg - Fosforo 285.0 mg - Magnesio 114.0 mg - Potassio 195.0 mg - Rame 0.75 mg - Selenio 2.70 mg - Zinco 1.68 mg

COTTURA BASE:

Prima di iniziare la cottura è buona regola lavare il miglio per eliminare la polvere ed eventuali impurità come pagliuzze, altri semi, etc. Si versi quindi il prodotto in una ciotola e si ricopra d'acqua in modo da poterlo facilmente sciacquare a mano e permettere l'affioramento di impurità. Dopo aver scolato l'acqua è consigliabile ripetere l'operazione fino a quando non sarà pulita e limpida. A questo punto il miglio è pronto per la cottura che dovrà avvenire in acqua salata per circa 20 minuti. Solitamente si usa la quantità di acqua pari al doppio del volume del miglio.

Zuppa di miglio, fave e carciofi

Ingredienti per 4/6 persone: 4 carciofi, 200 g di fave fresche sgusciate, 200 g di piselli sgusciati, 150 g di miglio, 1 cipolla, 1 spicchio di aglio, 1 mazzetto di basilico, 2 litri di brodo vegetale, 2 cucchiari di olio extra vergine di oliva, sale, pepe bianco macinato al momento.

Preparazione: mondate i carciofi, dividete i cuori in spicchi, passandoli nell'acqua acidulata con succo di limone per non farli annerire. Togliete alle fave la pellicina interna, dopo averle scottate in acqua bollente per 3 minuti. Soffriggete la cipolla con aglio e basilico. Unite i carciofi e lasciateli insaporire. Aggiungete fave e piselli, salate, pepate, cuocete 5 minuti, poi unite il miglio e tostatelo nel condimento con le verdure. Versate il brodo già caldo sopra le verdure, portate a ebollizione e cuocete 20 minuti, finché il miglio risulta tenero. Profumate con basilico, pepate e aggiungete olio crudo.

TORNA L'IMBOTTIGLIATA CON NERIO
DODICESIMA EDIZIONE DOMENICA 7 MAGGIO 2023
magazzino di uboldo via E. Fermi 260

Come in passato ci ritroveremo per condividere lo spirito della nostra Cooperativa con il buon vino di Nerio, finalmente senza le restrizioni COVID. Resta però il principio di riutilizzare le taniche acquistate negli ultimi due anni o le damigiane che ognuno già possiede. Nerio arriverà al capannone di Uboldo con le cisterne ricolme di vino ed ognuno potrà far

riempire i propri contenitori; chi non li avesse, prima di acquistarli, può chiedere all'interno del proprio GAS se qualcun'altro ne ha..

L'ordine potrà essere effettuato solo per:

Taniche da 10 o da 25 Litri - Damigiane da 34 o da 54 Litri

NON saranno effettuati riempimenti non conformi alle misure sopra elencate. In listino ci sarà anche la voce "tappi" da acquistare a parte. Le etichette saranno invece fornite dall'organizzazione.

Il vino dovrà essere travasato nelle bottiglie nel giro di 2/3 settimane: è opportuno che non resti a lungo nelle taniche o nelle damigiane.

La giornata comincerà verso le 10.30 del mattino e continuerà fino alle 16.30 del pomeriggio, con questo programma:

10:30 – 12:30: Riempimento mattutino taniche e damigiane

12:30 – 14:30: Pranzo insieme e condiviso. **In questo intervallo non si effettueranno riempimenti, tutti si mangia e si chiacchiera**

14:30 – 16:30: Riempimento pomeridiano taniche e damigiane

Per il pranzo vi chiediamo, come al solito, di portare qualsiasi tipo di alimento che possa accompagnare il vino, così semplicemente condividendo ciò che porterete, potremo mangiare e BERE insieme. Come gli scorsi anni, saranno a disposizione delle griglie con brace già ardente. Chi lo desidera potrà portare verdura, carne, bruschette ecc... da grigliare al momento con l'aiuto di Garcia (uno dei nostri autisti)

NOVITÀ DI QUEST'ANNO: SARANNO CON NOI ANCHE ALTRI PRODUTTORI DI AEQUOS CHE ESPORRANNO I LORO PRODOTTI, CON RELATIVI ASSAGGI!!

Il listino è già girato e **l'ordine chiuderà domenica 16 aprile.**

Grazie a tutti, a presto!

Nerio, Umberto e Stefano

SABATO 8 APRILE: QUALITÀ

Dalla consegna di sabato 8 aprile ... fino al 11 aprile i GAS:

- **non sono soddisfatti di:**
-  **INDIVIA SCAROLA** - Lunella: marciume.

Il Tavolo Qualità

**RICORDIAMO A TUTTI DI UTILIZZARE BORSE TERMICHE E SIBERINI
IN OGNI FASE DELLA DISTRIBUZIONE, DAL CENTRO LOGISTICO FINO A CASA**

CALENDARIO DELLE PROSSIME CONSEGNE

15 APRILE	22 APRILE	29 APRILE	DOMENICA 7 MAGGIO
LETTIERA per GATTI	PIANTINE	SEMI di LINO e GIRASOLE	IMBOTTIGLIAMENTO
SOYANA	FARINA		
PASTA FRESCA	GALLETTE		
La Fromagerie	MOZZARELLE		
PPDO La Ginestra			

TURNI DEL 14 e 15 APRILE

SBANCALAMENTO VENERDI' (8.30 - 13.00 e 17.00 - 21.00):

RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO:

DIPENDENTI di AEQUOS con VENGAS e GARBAGAS

L'ORGANIZZAZIONE DELLA DISTRIBUZIONE DI SABATO MATTINA SARÀ:

 Punto logistico **LEGNANO**

A GASABILE la consegna verrà effettuata alle 9.20

 Punto logistico **VANZAGHELLO**

Gas di turno: **GASELLO** con ritrovo per questo gas alle ore 8.10 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 **CAVARIA**

Gas di turno: **POM DA TERA** con ritrovo per questo gas alle ore 9.00 a Cavarina 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 10.00 in Via Roma a **VERGIATE**

 Punto logistico **SARONNO-GASUSA**

A GASUSA la consegna verrà effettuata alle 7.45

 Punto logistico **CESATE**

Gas di turno: **GASTA BIEN / 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 7.30

Punto logistico MILANO

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare a partire dalle ore 8.00 a Certosa e dalle ore 8.45 a Sud

Magazzino UBOLDO

Gas di turno: **LA DISPENSA DEL GASISTA** con ritrovo per questo GAS alle ore 7.30 in via Enrico Fermi 260 a UBOLDO

Il ritiro avverrà secondo la tabella seguente in cui diamo un orario di ritiro per ogni gas ↴

ORARIO	GAS DI TURNO
alle 7:50	GASAMOS
alle 8:00	CISGASO
alle 8:10	MIGASO
alle 8:20	GASPITA
alle 8:30	GASLOCO
alle 8:40	LA DISPENSA DEL GASISTA
alle 8:50	AIRONGAS
alle 9:00	GASNOSTRO
alle 9:10	SARGASS
alle 9:20	GAS PICCOLO
alle 9:30	ROVELLASGAS
alle 9:40	GASIAMOCI
alle 9:45	NONAGASO
alle 9:50	IL CHIOSTRO SOLIDALE

ABBIAMO URGENZA DI RECUPERARE:

**LE CASSETTE DI PLASTICA E CARTONE (NON QUELLE IN LEGNO)
NON ROVINATE E SOLO DEI PRODOTTI AEQUOS**

VI CHIEDIAMO DI RENDERE SEMPRE:

- **I TERMOBOX PULITI (solo quelli di LATTE e YOGURT)**
- **I TERMOBOX DELLA PPDO**
- **I SIBERINI**

SE VUOI AVERE INFORMAZIONI O 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 e/o 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 e/o suggerimenti inerenti il programma GoGas e la sua applicazione per smartphone e segnalare le problematiche relative all'inserimento degli ordini sul sito.