



NUMERO 16 DEL 20/04/2023

# NOTIZIARIO DELLA COOPERATIVA

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

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

La Costituzione della Repubblica Italiana

è il prodotto ideologico ed intellettuale di quel movimento di donne e uomini  
che riuscì a liberare l'Italia dall'oppressione della dittatura.

Buon 25 aprile



ART. 9.

La Repubblica promuove lo sviluppo  
della cultura e la ricerca scientifica e tecnica.  
Tutela il paesaggio e il patrimonio storico  
e artistico della Nazione.



---

## 🌿 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.**

---

## 🌿 IMBOTTIGLIATA CON NERIO 🌿

DODICESIMA EDIZIONE DOMENICA 7 MAGGIO 2023

magazzino di Uboldo via E. Fermi 260

---

## 🌿 TORNANO GLI ASPARAGI 🌿

Per gli amanti di questo ortaggio il periodo della primavera è sicuramente il più atteso. Grazie al loro inconfondibile e delicato sapore assumono immediatamente il ruolo di protagonista, Guerzoni suggerisce di prepararli con l'Aceto Balsamico.

*Ecco la ricetta*

### Ingredienti:

1 mazzo di asparagi  
1 spicchio di aglio  
rosmarino, salvia ed altre erbe aromatiche a piacere  
qualche scaglia di grana  
aceto balsamico di Modena Igp Bronzo biologico biodinamico di "Acetaia Guerzoni"  
1 cucchiaino di olio  
pepe q.b.

### Procedimento:

Lavare bene gli asparagi sotto acqua corrente, tagliare la parte finale e con un pelaverdure pulire il gambo rimuovendo la parte bianca. Sbianchire gli asparagi, lessandoli in acqua bollente per qualche minuto ed immergerli immediatamente in acqua ghiacciata. Accendere la piastra e nel mentre che arrivi a temperatura preparare un olio aromatizzato con sale, pepe ed erbe aromatiche, piastare gli asparagi su entrambi i lati e condire con l'olio preparato in precedenza, scaglie di grana e per finire con qualche goccia di aceto balsamico di Modena Igp Bronzo biologico biodinamico di "Acetaia Guerzoni".



## I CECI DI TORRE COLOMBAIA



Come gli altri legumi coltivati a Torre Colombaia (lenticchie, favino), anche i ceci si alternano nelle rotazioni colturali ai cereali, ma a differenza di questi ultimi sono in grado di fissare l'azoto atmosferico, arricchendo così il terreno. Anche per questo sono per l'uomo una preziosa fonte di proteine vegetali (21,8 % , il doppio dei cereali: vedi analisi nutrizionali nella retro-etichetta), e di lisina (amminoacido essenziale, non presente nei cereali). I nostri sono a buccia fina (vecchia qualità) e quindi più digeribili rispetto alla maggior parte dei ceci industriali , a buccia grossa per favorirne la raccolta con le mega-trebbiatrici industriali (cf. G.BINDI. *Il cibo ribelle*, Terra Nuova Edizioni 2020, cap.6)

Come si cucinano: li si lascia in ammollo per una notte, quindi si butta l'acqua e si cuociono in acqua fredda non salata (si sala alla fine) con qualche foglia di alloro per circa un'ora. Tradizionalmente si accoppiano con un cereale, unendo così equilibratamente in un piatto completo carboidrati e proteine (ad es. farro + ceci, ecc.).

**CECINA** (di tradizione ligure/toscana da Genova a Livorno *torta di ceci*, ma anche siciliana): versare piano piano la **FARINA DI CECI** (macinata a pietra nel nostro mulino aziendale) in acqua fredda e fare amalgamare bene; aggiungere olio, sale, pepe. Versare su padella a fondo duro dove avrete messo un filo d'olio; cuocere dritto e rovescio.

---

## LETTI PER VOI

Veneto, per salvare il prosecco la Regione vuole usare il pesticida vietato in Ue.  
"È neurotossico". Produttori contrari all'utilizzo

→ <https://www.ilfattoquotidiano.it/2023/04/15/pesticida-vietato-veneto-vigneti-prosecco-cicalina-clorpirifos/7126522/>



## **SABATO 15 APRILE: QUALITÀ**

Dalla consegna di sabato 15 aprile ... fino al 18 aprile i GAS:

- **sono stati contenti di aver ricevuto:**

-  **SPINACI** - Claudio Bianchi: bell'aspetto, buon sapore, freschezza e nonostante siano alla fine della stagione sono ancora bellissimi.

- **non sono soddisfatti di:**

-  **ERBETTE** - Fiorenzo Bonatti: cimite e un po' gialle,

-  **LATTUGA SALANOVA** - Iris: le punte delle foglie sembrano marcite dal gelo

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**

<b>22 APRILE</b>	<b>29 APRILE</b>	<b>DOMENICA 7 MAGGIO</b>
<b>PIANTINE</b>	<b>SEMI di LINO e GIRASOLE</b>	<b>IMBOTTIGLIAMENTO</b>
<b>FARINA</b>	<b>PPDO La Ginestra</b>	
<b>GALLETTE</b>		
<b>MOZZARELLE</b>		

## **TURNI DEL 21 e 22 APRILE**

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

RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO:

DIPENDENTI di AEQUOS con NON A GASO e CISGASO

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: **GASBUSCA** 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: **GAS OFFICINA VARESE** con ritrovo per questo gas alle ore 9.00 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 10.00 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 / GARBAGAS**. 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: **IL CHIOSTRO SOLIDALE** 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**
- **LE GESTE DEL PANE**

## SE VUOI AVERE INFORMAZIONI O COMUNICARE CON I TAVOLI

### CDA AEQUOS

→ [cda@aequos.bio](mailto:cda@aequos.bio)

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

### NOTIZIARIO

→ [notiziario@aequos.bio](mailto:notiziario@aequos.bio)

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

### TAVOLO QUALITÀ

→ [qualita@aequos.bio](mailto: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 CULTURA

→ [cultura@aequos.bio](mailto: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

→ [produttori@aequos.bio](mailto:produttori@aequos.bio)

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

### TAVOLO COMUNICAZIONE

→ [comunicazione@aequos.bio](mailto: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 AMMINISTRATIVO**

→ [aequosadm@aequos.bio](mailto: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 INFORMATICO**

→ [informatico@aequos.bio](mailto: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.