



NUMERO 18 DEL 04/05/2023

# NOTIZIARIO DELLA COOPERATIVA

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

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

## **GITA AEQUOS 2023**

**AZIENDA AGRICOLA ROVASENDA - DOMENICA 18 GIUGNO**

Il 2023 si è finalmente aperto all'insegna della "normalità", pertanto il Tavolo Produttori si è attivato per riprendere quella che fino a prima della pandemia era una bella tradizione: la gita.

Nei prossimi giorni riceverete tutte le informazioni necessarie per raccogliere le adesioni, iscriversi e partecipare. Iniziate a segnare sul vostro calendario, e su quello del GAS, la data del 18 giugno: andremo a visitare l'Azienda Agricola Rovasenda, da anni nostro produttore di riso bio. Oltre a partecipare all'interessante programma di visita all'Azienda che Maria Paola sta organizzando, potremo gustare un ottimo risotto.

Prestate attenzione ai prossimi comunicati dove vi daremo tutte le informazioni.

Paolo per il Tavolo Produttori

## **L'INTERVENTO DI ROVASENDA ALLA FESTA**

*Cari amici,*

*poco più di un mese prima della semina, dopo il secondo inverno, quasi completamente asciutto, il Consorzio di irrigazione della Baraggia ci informa ufficialmente che: "Le portate dei fiumi Sesia, Elvo e Cervo risultano insufficienti per dare avvio all'irrigazione. Così pure la dotazione idrica degli invasi è del tutto inadeguata per avviare la campagna". Si tratta del nostro approvvigionamento idrico! La nuova coltivazione, che inizia ad aprile, si preannuncia quindi difficile. Ci stiamo preparando a una semina in asciutta e dobbiamo scegliere necessariamente le varietà più produttive e rustiche che meglio si adattano alle avversità. Rosa Marchetti e Baldo rispondono a queste caratteristiche, ma dovremo diminuire drasticamente la produzione di Carnaroli Dop, già difficile e di scarsa produttività, e in parte anche quella di S. Andrea Dop.*

*La siccità colpisce le coltivazioni di riso Carnaroli Dop*

*Ricordo che il Carnaroli Dop, come il S. Andrea Dop, sono quelli realizzati con il seme originario e coltivati nelle nostre terre di Baraggia Biellese e Vercellese, da non confondere con il "Carnaroli", o "S. Andrea", realizzati da piante più nuove che appartengono all'omonimo gruppo, ottenute da un incrocio con la pianta originaria. Per tanti anni abbiamo coltivato questo ottimo prodotto della tradizione, offrendolo al*



miglior prezzo possibile, adatto a un consumo ordinario ma ora, con emergenza climatica, il Carnaroli Dop diventa un prodotto di nicchia e, come tale, ne abbiamo aumentato decisamente il prezzo, realizzando anche la confezione da 500 grammi. Un aumento inevitabile che, in misura minore, coinvolge anche il S.Andrea Dop. Vi suggeriamo di riservare il riso Carnaroli alle occasioni particolari, come i risotti con il pesce, le risottate dove si impone la tenuta di cottura o i regali, preferendo per l'uso quotidiano le altre varietà. Un chilo di riso rende in cucina 10/12 risotti, con un po' di discernimento, possiamo adeguarci alla natura mantenendo la tradizione e la qualità.

Azienda agricola Di Rovasenda Biandrate Maria

L'intervento è stato anche oggetto di un articolo che potete leggere al seguente link

→ <https://ilfattoalimentare.it/riso-carnaroli-dop-nicchia.html>

## LA ROVEJA

### DELL'AZIENDA AGRICOLA BUTRIGO

Nello scorso numero abbiamo pubblicato la presentazione dell'Azienda, nell'ordine appena aperto troverete anche il legume con cui viene prodotta la pasta proteica. Francesca ci suggerisce alcune ricette.

La **ROVEJA** è un legume di antichissima tradizione, molto probabilmente veniva consumato già nel neolitico e costituiva uno degli alimenti portanti della dieta preistorica. Chiamato anche Pisello dei campi, E' un legume rustico, resistente alle basse temperature, può crescere in condizioni impervie e con poca acqua. Faceva parte dell'alimentazione dei contadini e dei pastori marchigiani per creare zuppe gustose e proteiche La coltivazione della roveja però si è persa nella notte dei tempi e pare che nel dopoguerra si sia quasi del tutto abbandonata. Le cause sono da ricercarsi nella difficoltà di raccolta del legume e nella sua scarsa redditività. La roveja può raggiungere il metro di altezza e per il peso dei baccelli il fusto si accascia, rendendo praticamente impossibile la raccolta meccanica. La mietitura a falce è faticosa e non giustificata da un prezzo di vendita del prodotto, ragion per cui vengono favorite coltivazioni maggiormente gestibili.

**Proprietà:** La roveja è ricca di fibre, solubili e insolubili, e non apporta colesterolo. Al contrario, come gli altri legumi, fornisce preziosissimi steroli vegetali e lecitine con azione ipocolesterolemizzante – i fitosteroli sono anche antiossidanti. La roveja non contiene glutine, lattosio ed istamina. vanta un alto tenore proteico, contiene carboidrati, sali minerali come fosforo e potassio, fibre, vitamina B1. La percentuale di nutrienti è naturalmente più alta nel legume essiccato.

**Valori Nutrizionali** indicativi per 100 gr di prodotto: In 100 g di prodotto troviamo infatti 326 Kcal, 24,2 g di proteine, 46,5 g di carboidrati, 1,4 g di grassi e 16,7 g di fibra alimentare, che contribuisce al miglioramento della funzionalità intestinale.

### Insalata con roveja e pecorino stagionato



Dopo aver lessato la roveja ammolata, per le insalate è preferibile ottenere un legume di consistenza leggermente più tonica rispetto alla zuppa, in una padella, fate saltare le verdure tagliate a striscioline sottili: zucchine, carote, sedano, finocchio, peperone, cipolla e pomodorini. Quando saranno dorate, fate raffreddare e unite con la roveja e i cubetti di pecorino stagionato.

### Vellutata di roveja con zucca e polpo grigliato

Fate lessare la roveja in acqua salata con la zucca a cubetti, sedano, carota e cipolla. Quando l'acqua si sarà assorbita quasi completamente e il legume comincerà a sfaldarsi, passate il composto al mixer per ottenerne una crema. Grigliate i tentacoli del polpo, se gradite una consistenza più tenera abbiate cura di lessarlo precedentemente. Quindi adagiate il polpo grigliato sulla vellutata, condite con crostini e un filo d'olio EVO.

## Zuppa con roveja e salsiccia

**Ingredienti:** Salsiccia, pomodoro, sedano, carota e cipolla, olio EVO, vino bianco, sale, aglio, timo e alloro.

**Procedimento:** Fate soffriggere il battuto (sedano, carota e cipolla) in olio di oliva e poi aggiungete la salsiccia a cubetti. Sfumate col vino bianco e aggiungete le spezie, il pomodoro e la roveja già reidratata. Fate cuocere in abbondante acqua e a fuoco lento, fino a quando il legume non sarà abbastanza tenero.



## IMBOTTIGLIATA CON NERIO

DODICESIMA EDIZIONE DOMENICA 7 MAGGIO 2023  
magazzino di uboldo via E. Fermi 260

Ormai ci siamo il 7 maggio è arrivato ... speriamo in un meteo favorevole.

I GAS che non avessero ancora provveduto a farlo, vi chiediamo di scriverci quali e quanti etichette desiderate avere, ve le faremo trovare pronte domenica "aggratis".

**Inoltre vi chiediamo di inviare ad [aequosadm@aequos.bio](mailto:aequosadm@aequos.bio)  
un file dove viene specificato il nome del gas e il nome dei gasisti ed il loro ordine,  
onde permettere alla persona che vi accoglierà all'ingresso del magazzino di registrare l'operazione di prelievo.**

Umberto

## LETTI PER VOI

CONFEZIONI PIÙ PICCOLE E PREZZI SIMILI. FORSE È SGRAMMATURA

→<https://ilfattoalimentare.it/prezzo-uguale-confezione-leggera-sgrammatura.html>

La "sgrammatura" ha tratto in inganno anche noi...



la scorsa settimana abbiamo pubblicato la foto di questa confezione di spinaci bio della grande distribuzione, dando per scontato che contenesse 500 grammi; in realtà ne contiene solo 400, quindi il prezzo corretto **al Kg è 7,20€**, esattamente il doppio dei nostri.

La Redazione

## **SABATO 29 APRILE: QUALITÀ**

Dalla consegna di sabato 29 aprile ... fino al 2 maggio i GAS:

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

-  **SPINACI** - Claudio Bianchi: bell'aspetto, freschezza e tenerezza.

- **non sono soddisfatti di:**

-   **FRAGOLE** - Lunella: insapore e marciume,

-  **POMODORO CILIEGINO** - Agrinova: insapori e con la buccia molto dure.

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**

**DOMENICA  
7 MAGGIO**

**13 MAGGIO**

**20 MAGGIO**

**27 MAGGIO**

**IMBOTTIGLIAMENTO**

**MOZZARELLE**

**PASTA FRESCA**

**FARINE**

**CARNI BIANCHE - POLLO**

**GALLETTE**

**PPDO La Ginestra**

**PASTA BUTRIGO**

**OLIO**

## **TURNI DEL 5 e 6 MAGGIO**

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

RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO:

DIPENDENTI di AEQUOS con GASABILE SUD e GAS RADICI con LA CASA delle DONNE

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 ORAGO** 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 / 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: **GASNOSTRO** 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** ↴

<b>ORARIO</b>	<b>GAS DI TURNO</b>
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 CESTE 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 vogliano 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 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 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

→ [produttorielogistica@aequos.bio](mailto:produttorielogistica@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 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.