



Numero 9 del 29.02.2024

NOTIZIARIO DELLA COOPERATIVA

WWW.AEQUOS.BIO

Seguici sulle pagine ufficiali [FACEBOOK](#)  e [INSTAGRAM](#) 

EVVIVA I LEGUMI

I legumi sono considerati parte fondamentale della piramide alimentare della dieta mediterranea. Rappresentano infatti un'ottima fonte proteica, la migliore considerando quelle di origine vegetale. Il loro apporto proteico risulta essere quasi doppio rispetto a quello dei cereali (20-40%) e molto vicino a quello di molti alimenti di origine animale. I legumi, inoltre, hanno un basso contenuto di grassi e, oltre ad essere praticamente privi di grassi saturi, sono anche privi di colesterolo.

Al tempo stesso la presenza di fibre insolubili (nella buccia) permette di garantire le regolari funzioni intestinali mentre le solubili, sono in grado di contribuire al mantenimento dei livelli di glucosio e colesterolo ematici. Ma non solo, i legumi apportano un buon quantitativo di carboidrati, sotto forma di amido principalmente (50% del loro peso) e una discreta quantità di micronutrienti come fosforo, potassio, calcio, ferro, rame e magnesio, vitamine gruppo B e se freschi anche vitamina C.

Vengono utilizzati in molti modelli alimentari perché, oltre a far bene alla salute, hanno un ruolo importante anche nella prevenzione e nella gestione di patologie più gravi.

È stato dimostrato da alcuni studi che una dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi, noci e semi, diminuisce il rischio di diabete di tipo 2, ma anche di malattie cardiache, ipertensione e ictus.

LO SAPPIAMO BENE NOI GASISTI

Che nel 2023 ne abbiamo acquistato

1.855 chilogrammi

In prima posizione i ceci: 450 bianchi, 75 neri e 280 in farina.

Ma anche lenticchie 630, fagioli borlotti 270, fagioli cannellini 150.

Purtroppo, come abbiamo già detto, i fagioli borlotti cominciano ad essere di difficile reperimento, per non parlare dei piselli secchi, che non siamo mai riusciti a trovare. Per i primi ci stiamo organizzando, per il prossimo raccolto, con l'azienda biologica Il Sole, di cui vi abbiamo parlato nel notiziario n°6

→<https://www.aequos.bio/wp-content/uploads/notiziari/240208%20Notiziario%20della%20Cooperativa%20del%208%20febbraio%202024.pdf>

Nella nostra ricerca per i legumi abbiamo incontrato anche l'azienda biologica Agribio Montepennino, uno dei pochi produttori (un altro è Butrigo), che ha riscoperto la roveja, detta anche "pisello selvatico".

Qui sotto il link al sito dell'azienda dove troverete anche qualche ricetta.

→<https://www.agribiomontepennino.com/le-ricette>

Noi ve ne suggeriamo una:

INSALATA DI ROVEJA

Ingredienti per 4 persone:

200g di Roveja - 150g di pancetta - 1/2 cipolla - sale - pepe - olio extra vergine di oliva.

Preparazione:

Lasciate la roveja a bagno per un giorno, eliminate eventuali impurità, poi sostituite l'acqua di ammollo con acqua pulita, cuocete 1 ora in pentola a pressione con abbondante acqua, salate e scolate. Se non si utilizza la pentola a pressione i tempi di cottura vanno raddoppiati. Soffriggete in un tegame la cipolla tagliata finemente, quindi unite la pancetta a dadini e lasciatela rosolare qualche minuto. In una insalatiera, unite la roveja con la pancetta e mescolate bene. Condite con pepe nero macinato fresco e, se volete, aggiungete qualche pomodorino tagliato a pezzetti. Aggiustate di sale e impiattate. Questo piatto è ideale come antipasto o come contorno e può essere servito tiepido o freddo come un'insalata.



DA QUESTA SETTIMANA TROVEREMO
TUTTI I LEGUMI NEL LISTINO DEL FRESCO
in consegna ogni primo e secondo sabato del mese

Eliana e Pietro per il Tavolo Produttori

🌿 SOCCORRERE... per “RESTARE UMANI” 🌿

È il titolo della serata che L'EQUIPAGGIO DI TERRA di Saronno di RESQ ha organizzato il 22 febbraio all'Auditorium Aldo Moro. Chi è interessato troverà a questo link la registrazione dell'evento.

→ <https://www.facebook.com/100064553595345/posts/786996723462107/>

La Redazione

🌿 LETTI PER VOI 🌿

DI PESTICIDI E TRATTORI: AMBIENTE E SALUTE SCONFITTI DALLE PROTESTE DEGLI AGRICOLTORI

→ <https://ilfattoalimentare.it/pesticidi-trattori-proteste-agricoltori.html>



🌿 SABATO 24 FEBBRAIO: QUALITÀ 🌿

Dalla consegna di sabato 24 febbraio ... fino al 27 febbraio i GAS:

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

- 🌿 **POMODORO CILIEGINO a GRAPPOLO** - Coop Sociale Aretè: profumo.

- **non sono soddisfatti di:**

- 🌿 **MELE BRINA** - Rampanelli: eccessiva maturazione,

- 🌿 **MANDARINO CIACULLI TARDIVO** - Agrinova: insapore,

- 🌿 **PERE MADERNASSA** - Roncaglia: scarsa maturazione,

- 🌿 **ARANCE TAROCCO cal 4/6** - Agrinova: marciume,

- 🌿 **RADICCHIO di CASTELFRANCO** - Az. Agr. Giarone: in canna, marciume e cattivo sapore.

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

9 MARZO	16 MARZO	23 MARZO	30 MARZO	20 APRILE
FARINA	PIANTINE da ORTO	AMATRICE	FREEDHOME	PIANTINE da ORTO
GALLETTE	PASTA SECCA Iris	PASTA BUTRIGO		
MOZZARELLE	PASTA FRESCA	DERIVATI delle MANDORLE e PISTACCHI		
POLLO carni bianche				
PPDO La Ginestra				

TURNI DEL 1 e 2 MARZO

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

RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO:

DIPENDENTI di AEQUOS con SARGASS e GAS OFFICINA VARESE

L'ORGANIZZAZIONE DELLA DISTRIBUZIONE DI SABATO MATTINA SARÀ:

 Punto logistico **GALLIATE**

Gas di turno: **GASBIO OLEGGIO** La consegna in questo centro avverrà alle 8.30 circa.

 Punto logistico **LEGNANO**

A GASABILE la consegna verrà effettuata alle 8.00 circa.

 Punto logistico **ARLUNO**

A COOP CIELO la consegna verrà effettuata alle 8.00 circa.

 Punto logistico **PREGNANA**

Ai GASINISTI la consegna verrà effettuata alle 7.45 circa.

 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: **LUMAGAS** con ritrovo per questo gas alle ore 9.00 a Cavarìa in via Matteotti 238.

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico devono essere presenti puntuali alle 9,30

Punto logistico **VERGIATE**

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 **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 9.00

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: **GAS LOCO** 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 7:30	GASUSA
alle 7:45	GASAMOS
alle 8:00	CISGASO Gas del Rugareto
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 9:15	GAS PICCOLO
alle 9:20	ROVELLARGAS
alle 9:25	IL CHIOSTRO SOLIDALE
alle 9:30	NON A GASO

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

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.