



Numero 35 del 19.09.2024

NOTIZIARIO DELLA COOPERATIVA

WWW.AEQUOS.BIO

Sequici sulle pagine ufficiali FACEBOOK  e INSTAGRAM 

IL GIRASOLE

Nel campo del benessere del corpo, è conosciuto come un buon alleato della salute per l'ampia composizione di vitamine, minerali e sostanze benefiche di cui è composto. Un semplice risciacquo con olio di girasole quando le mucose della bocca sono infiammate o le gengive arrossate, e le sue proprietà rinfrescanti e lenitive aiuteranno a ripristinare la salute delle membrane coinvolte. Inserito nella dieta un po' come integratore alimentare, se ne possono utilizzare uno o due cucchiaini a crudo nei piatti per raggiungere la dose consigliata giornaliera di vitamina E e un'ampia ricchezza di vitamine e sali minerali utili al benessere totale del nostro corpo.

In cosmesi è utilissimo per ringiovanire la pelle, eliminare l'invecchiamento portato dall'esposizione al sole (fotoinvecchiamento) e previene le cicatrici, leviga le rughe e ridona salute alla pelle in tutto il corpo levigando, nutrendo e restituendole elasticità. Applicato direttamente sulla pelle come detergente è capace di mantenere lontani batteri dai pori della pelle prevenendo l'acne grazie alla sua composizione di vitamine e carotenoidi. L'olio di girasole è una buona base per olio da massaggi contro i dolori muscolari o reumatici.

Torre Colombaia

TRASFORMAZIONE

Per ottenerne l'olio, spremiamo i semi nella nostra pressa a freddo, da cui otteniamo anche come scarto un prezioso pellet, di cui gli animali sono particolarmente ghiotti. La resa in olio è del 30% (mentre gli oli comuni spremuti a caldo con solventi chimici rendono il 50%). Quindi lo imbottigliamo e lo stocchiamo nel nostro magazzino, Per ottener

e i semi decorticati dobbiamo portarli invece fuori azienda ad un impianto di decorticatura, da cui se ne ricava non più del 35%. Ma il seme decorticato, nudo, teme molto l'irrancidimento e quindi va conservato in frigo o in sacchetti in atmosfera modificata (N+CO2).



A TEATRO CON LE ASSOCIAZIONI

venerdì 4 ottobre ore 21 a Galliate

Evento organizzato dal Gas 7 Fontane con altre 20 associazioni del territorio (Galliate, Novara, Oleggio, Trecate): Coordinamento Associazioni per la Pace e la Solidarietà è il nome che ci siamo dati per starci sul volantino.

Si tratta di uno spettacolo a tema sociale della Compagnia Itineraria Teatro e si pone l'obiettivo di dare un piccolo contributo per creare un resistente nucleo di umanità, attraverso il racconto e la condivisione di storie di migrazione e razzismo, di accoglienza e solidarietà. Affinché, come diceva Bertold Brecht "Non si dica mai che i tempi sono bui perché abbiamo taciuto".

Lo spettacolo si terrà presso la Sala Don Manfredda, Viale Beato Quagliotti 1.

→<https://www.aequos.bio/eventi/identita-di-carta/>

Giovanna di Gas 7 Fontane

LETTI PER VOI





Fragole a rischio con il cambiamento climatico: come salvarle?

→<https://ilfattoalimentare.it/fragole-a-rischio-con-il-cambiamento-climatico.html>



SABATO 14 SETTEMBRE: QUALITÀ

Dalla consegna di sabato 14 settembre ... fino al 17 settembre i GAS:

- **sono stati contenti di aver ricevuto:**
 -  **UVA APIRENA CRIMSON** - Lacalamita Rosa: buon sapore e freschezza.
- **non sono soddisfatti di:**
 -  **ANGURIE varietà SUGAR BABY** - Lunella: bucata e fermentata,
 -  **CAROTE** - Coop. Sociale Aretè: molli e appassite o dure e legnose, non buone,
 -  **PEPERONE GIALLO e ROSSO** - Lunella: dimensione troppo piccola,
 -  **FINOCCHI** - Coop. Sociale Aretè: vecchio.

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

21 SETTEMBRE	28 SETTEMBRE	5 OTTOBRE	12 OTTOBRE
PASTA FRESCA	FARINE	PASTA SECCA Girolomoni	FREEDHOME
FONTINA	GALLETTE	OLIO	
DETERSIVI	ACETO BALSAMICO	CAPPERI	
La Ginestra PPDO	MOZZARELLA	BERGAMOTTO	
		TORRE COLOMBAIA	
		Magnifica Essenza	

TURNI DEL 20 e 21 SETTEMBRE

SBANCALAMENTO VENERDÌ (8.30 - 13.00 e 17.00 - 21.00):

RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO:

DIPENDENTI di AEQUOS e SBANCALATORI SENIOR con GASUSA/GREENINCH e GASABILE

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 Cavarina in via Matteotti 438.

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**

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono presentarsi a sbancalare alle 7.20, (orario di arrivo del camion), così come da nuovo accordi presi con i GAS (Gasdotto, Garbagas, Consenso).

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: **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

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	ROVELLASGAS
alle 9:25	IL CHIOSTRO SOLIDALE
alle 9:30	NONAGASO e LA TARTARUGA

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 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 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 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.