



NUMERO 11 del 13.03.2025

NOTIZIARIO DELLA COOPERATIVA

WWW.AEQUOS.BIO

Seguici su **FACEBOOK**  **INSTAGRAM**  e **WHATSAPP** 

 **DA SERRA DI MEZZO** 

LE PRIME FOTO DEI MANDORLI IN FIORE





È NUOVAMENTE TEMPO DI IMBOTTIGLIATA

L'11 MAGGIO CI RITROVIAMO AL MAGAZZINO CON NERIO

A breve riceverete le informazioni operative.



LA BAGHECA DI AEQUOS

NON DIMENTICATE DI ISCRIVERVI

Ricordiamo il link WhatsApp della **Bacheca Aequos** a cui tutti possiamo iscriverci per ricevere notizie e informazioni; nessuno può inviare messaggi ma solo riceverli. Una volta collaudato il sistema, si potranno aprire sottogruppi tematici o relativi al lavoro dei tavoli.

Questa bacheca è per **tutti i gasisti dei GAS soci di Aequos!** Aiutateci a diffonderla.

→<https://chat.whatsapp.com/FMAIPsqTelu9RmJdZyKl6l>

RICETTE ANTISPRECO

GLI SCARTI DEI CARCIOFI

... sono ricchi di **polpa, sapore** e **sostanze nutritive** che possono essere facilmente estratti e riutilizzati per creare ricette a "spreco-zero", nutrienti e deliziose. Si intendono semplicemente il gambo, le foglie, le spine, i petali e la buccia che normalmente buttiamo via quando prepariamo i carciofi.

Per utilizzarli laviamo innanzitutto questi scarti, li lessiamo per almeno 1 ora, quindi estraiamo la polpa con un semplice passaverdure. Il risultato sarà un delizioso concentrato di carciofi che potrà essere utilizzato in vari modi.

Consigli

- lessa gli scarti abbastanza a lungo: sono piuttosto duri a causa del loro alto contenuto di fibre
- lo strumento migliore da usare è un passaverdure vecchio stile, di quelli che si girano a mano, con disco a fori di medie dimensioni
- frulla la polpa, **NON** utilizzare il frullatore per estrarre la polpa, ma una volta estratta è consigliabile frullarla ad alta velocità per rompere i pezzettini di fibra rimasti e rendere il composto più liscio.



LETTI PER VOI

Olive verdi o nere: quali si usano per produrre l'olio extravergine?

→ <https://ilfattoalimentare.it/olive-verdi-nere-olio-extravergine.html>



**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 MARZO	22 MARZO	29 MARZO	5 APRILE	12 APRILE	19 APRILE
PRODOTTI VEGANI	PIANTINE da ORTO	OLIO	BEVANDE VEGETALI The Bridge	GPS - AMATRICE	PIANTINE da ORTO
PASTA FRESCA	ERBE OFFICINALI	DETERSIVI		PASTA BUTRIGO	FREEDHOME

La Fromagerie

MOZZARELLE

ACETO
BALSAMICO

FARINA

Magnifica
Essenza

PRODOTTI VEGANI

La Ginestra
PPDO

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 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

→ produttori@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 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 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.