



NUMERO 11 del 13.03.2025

# NOTIZIARIO DELLA COOPERATIVA

[WWW.AEQUOS.BIO](http://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 BACHECA 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/FMAIPsqTelu9RmJdZyK6I>

---

## 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](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 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 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.