



NUMERO 16 del 16.04.2026

NOTIZIARIO DELLA COOPERATIVA

www.aequos.bio

Seguici su...FACEBOOK  INSTAGRAM  e WHATSAPP 

ASSEMBLEA ANNUALE DI AEQUOS

LUNEDÌ 25 MAGGIO 2026 ORE 20.45
presso il magazzino di via E. Fermi 260 a Uboldo (VA)

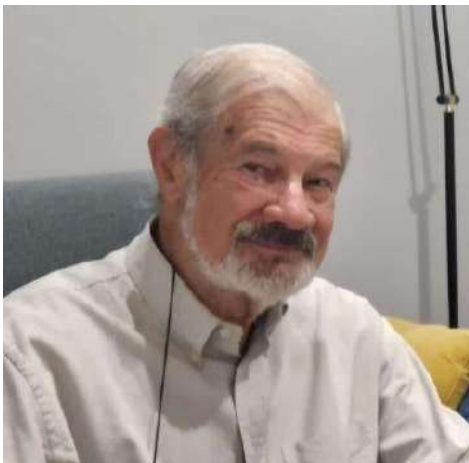
Le convocazioni ufficiali sono state inviate agli indirizzi mail dei legali rappresentanti.

Invitiamo i Gas Soci a comunicare tempestivamente eventuali cambiamenti.

Come sempre, chiunque voglia assistere è il benvenuto.

Il Cda di Aequos

CIAO FAUSTO!



È purtroppo mancato Fausto Landoni.

Ce lo comunicano i suoi amici del Gas Sesto, di cui era Presidente, sottolineando la sua saggezza nella conduzione del gruppo fino al recente traguardo dei vent'anni.

I fondatori di Aequos lo ricordano per il suo fattivo contributo nei primissimi incontri per l'avvio della nostra Cooperativa. Per molti anni è stato una presenza costante e apprezzata al Tavolo Produttori.

Il Cda di Aequos

IMBOTTIGLIATA 2026

DOMENICA 10 maggio 2026
al magazzino in via E. Fermi 260 a Uboldo

Eccoci a proporre la QUINDICESIMA edizione dell'imbottigliata del vino di NERIO CASSANI. Come sempre lo spirito di questa iniziativa è di ritrovarsi nella convivialità della nostra Cooperativa con il buon vino di Nerio.

I vini proposti saranno: ALBANA e PIGNOLETTO come bianchi e CABERNET e un ROSSO (80% Sangiovese 10% Merlot e 10% Cabernet). Tutti i vini sono vendemmia 2025 tranne il Cabernet che è una vendemmia 2024.

L'anno scorso il raccolto di uve per Cabernet e Merlot è stato molto basso e quindi Nerio si è visto costretto a proporre un taglio di Rosso con predominanza Sangiovese, la qualità è sempre quella del vino biologico di Nerio mentre per il gusto sarà l'occasione di assaggiare qualcosa di nuovo.

L'ordine potrà essere fatto in diversi modi:

- Bottiglie classiche da 750 ml (da imbottigliare e tappare)
- Tanica da 5 litri
- Tanica da 10 litri
- Tanica da 25 litri
- Damigiana piccola da 34 litri
- Damigiana grande da 54 litri
- Cartone da 12 bottiglie di Montanello bianco o rosso già pronte

L'ordine deve essere inserito nel sito entro le 24,00 di domenica 26 aprile, NON DIMENTICATELO.

Il 10 maggio ognuno arriverà al magazzino con le proprie bottiglie e/o le proprie damigiane vuote che riempirà con il vino ordinato, naturalmente sotto la supervisione di Nerio e di chi ha già nozioni di imbottigliamento. Per chi ordinerà il vino in bottiglie i tappi e le etichette, verranno forniti dall'organizzazione.

Per chi ordinerà in damigiane i tappi li dovrà ordinare separatamente (trovate la voce specifica nel listino). Le etichette saranno fornite dall'organizzazione.

La giornata comincerà verso le 10.30 del mattino e continuerà fino alle 16.00 del pomeriggio. Ognuno di voi potrà decidere liberamente quando venire, se già dalla mattina o anche solo nel pomeriggio. Per il pranzo vi chiediamo, come al solito, di portare qualsiasi tipo di alimento che possa accompagnare il vino, così semplicemente condividendo ciò che porterete, potremo mangiare e BERE insieme. Come gli scorsi anni, saranno a disposizione delle griglie con brace già ardente. Chi lo desidera potrà portarsi qualsiasi tipo di alimento, verdura, carne, bruschette ecc...che potrà grigliare al momento con l'aiuto di Garcia (uno dei nostri autisti).

IMPORTANTISSIMO: Se qualcuno dovesse avere dell'attrezzatura per l'imbottigliamento, soprattutto vaschette con più beccucci e tappatrici per tappi in sughero LO COMUNICHI AL PIÙ PRESTO.

Per qualsiasi chiarimento e/o disponibilità di attrezzature scrivete a → aequosadm@aequos.bio

per Aequos Neri, Stefano e Francesco

TORRE COLOMBAIA



È aperto l'ordine di Torre Colombaia, produttore umbro di grani, semi e legumi con cui Aequos da anni ha intrecciato rapporti di collaborazione. Nel listino potrete trovare farine di diverse tipologie, semi di lino e girasole, miglio, orzo e, da quest'anno, anche avena decorticata. Qui sotto alcune informazioni utili per il consumo:



TAHIN DI GIRASOLE

Composizione: Semi di girasole bio macinati 92%, olio di girasole bio 8%. Simile per sapore al più tradizionale tahin di sesamo, ha le stesse caratteristiche organolettiche e proprietà benefiche dei semi di girasole

Uso salato:

-  come salsa per l'hummus di ceci
-  in versione "vinaigrette" da amalgamare e sbattere con limone, acqua, tamari di Torre Colombaia (o sale), risulta una specie di maionese bianca, ottima per pinzimonio di verdure crude, o come salsa per insalata.

Uso dolce:

-  mischiato e amalgamato con miele d'acacia (tipo nutella sul pane o biscotti), come snack.

Conservazione: Una volta aperto, conservare in frigo, coperto con un leggero strato di olio.

CECI

Come gli altri legumi coltivati a Torre Colombaia (lenticchie, favino), anche i ceci si alternano nelle rotazioni colturali ai cereali, ma a differenza di questi ultimi sono in grado di fissare l'azoto atmosferico, arricchendone così il terreno. Anche per questo sono per l'uomo una preziosa fonte di proteine vegetali (21,8%, il doppio dei cereali) e di lisina (amminoacido essenziale, non presente nei cereali).

Sono della vecchia qualità a buccia fina e quindi più digeribili rispetto alla maggior parte dei ceci industriali a buccia grossa che favorisce la raccolta con le mega-trebbiatrici industriali.

Come si cucinano: li si lascia in ammollo per una notte, quindi si butta l'acqua e si cuociono in acqua fredda non salata (salare solo a fine cottura) con qualche foglia di alloro per circa un'ora. Tradizionalmente si accoppiano con un cereale, unendo così equilibratamente in un piatto completo carboidrati e proteine (ad es. farro e ceci).

CECINA (torta di ceci di tradizione ligure/toscana da Genova a Livorno, ma anche siciliana): versare piano piano la FARINA DI CECI (macinata a pietra nel nostro mulino) in acqua fredda e fare amalgamare bene; aggiungere olio, sale, pepe. Versare su padella a fondo duro dove messo un filo d'olio: cuocere dritto e rovescio

TAMARI DI LENTICCHIE

Seguendo la linea del massimo utilizzo possibile di ingredienti locali, abbiamo deciso di produrre il tamari non con la soia (originaria del lontano Oriente) ma con le nostre lenticchie bio. Abbiamo portato due anni fa dal nostro amico agricoltore e trasformatore toscano Dario, un quintale di lenticchie e un quintale di tritello del nostro miglio, che lui ha messo a macerare in una botte per 18 mesi col sale marino integrale. Ed è risultato questo prodotto che non ha nulla da invidiare al tradizionale tamari giapponese. È un prodotto, oltre che buono, utile nella regolazione dell'equilibrio acido/base del nostro organismo grazie alla sua salinità e alla



ricchezza in acidi lattici e fosforici. Si usa nella cucina tradizionale cinese, giapponese e macrobiotica, per insaporire e salare i piatti più disparati di verdure e cereali. Ne bastano poche gocce. Emulsionato con il nostro olio di girasole o con il nostro tahin di girasole e del succo di limone, diventa un gustoso condimento per verdure crude e cotte.

MISO DI CECI E MIGLIO

Abbiamo voluto rivisitare la ricetta tradizionale giapponese del condimento per eccellenza della cultura macrobiotica, il miso, proponendone una versione 100% made in Italy a base di ceci e miglio.

Dalla consistenza morbida e cremosa, si tratta di una proposta naturalmente senza glutine, ricchissima di enzimi e fermenti vivi: la sua prima proprietà benefica è infatti quella di promuovere il benessere intestinale e di rafforzare la forza batterica autoctona: essendo un alimento fermentato, al fine di godere di tutti i benefici che può fornire, se ne consiglia l'aggiunta di un cucchiaino a zuppe e minestre a fine cottura, senza farlo bollire.

Alfredo di Torre Colombaia

**RICORDIAMO A TUTTI DI UTILIZZARE BORSE TERMICHE E SIBERINI
IN OGNI FASE DELLA DISTRIBUZIONE, DAL CENTRO LOGISTICO FINO A CASA**

CALENDARIO DELLE PROSSIME CONSEGNE

18 APRILE	2 MAGGIO	9 MAGGIO	10 MAGGIO	16 MAGGIO
PASTA SECCA Girolimoni	MEDITERRANEA	ABBIGLIAMENTO RIFÒ	IMBOTTIGLIATA VINI NERIO	FARINA
BIOPIZZA		SMOM saponi solidali		
CARNI BIANCHE POLLO		SEMI di LINO Torre Colombaia		
MEDITERRANEA				
PIANTINE da ORTO				
MOZZARELLA completo				
* DERIVATI della MANDORLA				

*** La Fromagerie**

* ordini che hanno subito uno spostamento rispetto al calendario ufficiale

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 SIBERINI**
- **LE GESTE 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 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 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.