



Numero 19 del 14/05/2015

Cooperativa Aequos

NOTIZIARIO SETTIMANALE

a cura del tavolo produttori e logistica

<http://www.aequos.eu> rimani in contatto con Aequos su facebook. Diventa Fan della pagina ufficiale



NOVITA' IN LISTINO

- .. dopo le fragole ecco che in listino compaiono le tanto attese **CILIEGIE**
- **MELANZANE** di Lunella
- L'azienda del pecorino sardo Debbene, per venire incontro alle esigenze dei soci vegetariani di Aequos, ha tempo addietro fatto test per un **PECORINO CON CAGLIO VEGETALE**. Dopo tentativi e definizione del prodotto, il pecorino vegetale è pronto, si chiama **PECORINO VERDE NATURALE** ed è presente nel listino di questa settimana.
Il caglio vegetale è prodotto da una estrazione di enzimi vegetali (Cynara Cardunculus) carciofo selvatico, macerato e filtrato in modo da ottenere un liquido particolarmente indicato per la coagulazione del latte.
Il prodotto sarà in confezione come gli altri prodotti Debbene.

AGRETTI

Da due settimane è in listino una erbetta: "agretti" o anche "barba di frate". Gli agretti sono ricchi d'acqua e di fibre, hanno un effetto sulla diuresi e sulla regolarità intestinale. Contengono vitamina A, C e vitamine del gruppo B (B3). Tra i minerali i più presenti sono potassio, calcio, magnesio e ferro. Hanno anche proprietà depurative, grazie anche all'alta presenza di clorofilla e rimineralizzanti. Non hanno controindicazioni nelle diete ipocaloriche poiché contengono pochissimi carboidrati e lipidi.

INSALATA SFIZIOSA DI AGRETTI



Lavate gli agretti ed eliminate con un coltello la parte finale vicino alle radici, quindi scottateli in una padella con un filo di olio.

Lavate i ravanelli e tagliateli a rondelle sottili.

In una ciotola sbattete con una forchetta l'olio extra vergine, l'aceto, i tamari e il peperoncino.

In un piatto da portata adagiate gli agretti, i cannellini, le olive, i ravanelli e i germogli e irrorate il tutto con il dressing. Servire con pane integrale tostato.

ORECCHIETTE AL SUGO DI AGRETTI

Lavate bene gli agretti, eliminando la parte finale, la carota, il sedano e la cipolla.

Tagliate a dadini le verdure per il soffritto (sedano, carote e cipolla) e fatele rosolare in una padella capiente con un filo d'olio per circa 3 minuti.

Aggiungete la polpa di pomodoro, fate insaporire e poi gli agretti tagliati grossolanamente.

Regolate di sale e fate cuocere per 10 minuti aggiungendo, se occorre, qualche mestolo di brodo vegetale.

Nel frattempo cuocete al dente le orecchiette in una pentola con acqua e sale. Scolate le orecchiette, versatele nella pentola con il sugo e mescolate bene con un cucchiaio di legno.

A piacere potete pepare o aggiungere un po' di peperoncino in polvere o mettere nel soffritto uno spicchio di aglio in camicia.



CARRELLATA SULLE NUOVE BIRRE



- **Bionda Pils "Semplice"** 4,7% vol.
Acqua, malto d'orzo, luppolo, lievito
Nella semplicità risiede la pensieratezza e la gioia, e nella gioia il sapore della vita.
- **Speciale alla Mela "Tipica"** 5,5% vol.
Acqua, succo di mela, malto d'orzo, luppolo, lievito
Dissetante che riempie il palato di frutta mantenendo un leggero sostegno amaro.
- **Pale Ale "Montana"** 5,3% vol.
Acqua, malto d'orzo, luppolo, lievito
La neve cade, scorre sotterranea tra le rocce calcaree. Montana dal sapore di malto e caffè, bilanciato da un evidente contrasto amaro.
- **Blanche "Nitida"** 4,9% vol.
Acqua, malto d'orzo, malto di frumento, avena, luppolo, lievito, semi di coriandolo, radice di tarassaco
Per confondere un po' il palato, per ricordarci del passato.

TERRE DI LOMELLINA



DOMENICA 7 GIUGNO

Gita organizzata dalla cooperativa Aequos presso
Azienda agricola Terre di Lomellina - Coop. Valli Unite - Birrificio Gedeone

PARTENZA ore 7.45 da SARONNO in pullman
con possibili soste a LEGNANO e ...
Il programma dettagliato della partenza verrà concordato rispetto alle
esigenze dei GAS partecipanti.
Costo a persona 14€

MATTINA Visita all'Azienda Agricola Terre di Lomellina di Rosalia
che produce per noi l'ottimo riso che arriva sulle nostre tavole.
Rosalia ci illustrerà le tecniche di coltivazione per ottenere un ottimo riso.

PRANZO Saremo ospiti della Cooperativa Valli Unite che ci proporrà un
pranzo a self service che prevede:

- gli affettati
- la torta salata
- il farro all'ortica
- gli agnolotti di stufato
- il roastbeef e l'insalata
- le crostate
- il vino

*Per i vegetariani si prevedono
dei piatti dedicati oltre a quelli
presenti nel menù classico.*

Costo: adulti 15€ - da 8 a 12 anni 10€ - fino a 8 anni 5€

POMERIGGIO Per i ragazzi laboratorio presso la Cooperativa Valli Unite, mentre
gli adulti saranno invitati a visitare il vicino Birrificio Gedeone
dove verranno svelati i segreti della produzione artigianale della birra.

RIENTRO ore 16.30 e arrivo in serata nei luoghi di partenza.

NOTE ORGANIZZATIVE Iscriviti al più presto presso il tuo referente GAS, i posti pranzo al chiuso
sono limitati a 70 mentre altri posti sono disponibili sotto una tettoia.

Turni settimanali

SBANCALAMENTO VENERDI' SERA:

RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO DALLE 17.00 IN AVANTI: **GAS OFFICINA VARESE**

L'organizzazione della distribuzione di sabato mattina sarà:

Punto logistico CESATE

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico devono ritrovarsi insieme a smistare alle ore 8.00 in Via Bellini, 38 a Cesate.

Punto logistico VANZAGHELLO

Gas di turno: **NOI DEL TOSI - SEM UL GAS** con ritrovo per questo gas alle ore 8.45 a Vanzaghello in Piazza Pertini.

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare a partire dalle ore 9.00 e fino alle ore 10.00

Punto logistico SESTO CALENDE

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare a partire dalle ore 10.00 in Via Roma, Vergiate (vicino alla Stazione ferroviaria)

Punto logistico VARESE

Gas di turno: **GAS ORAGO** con ritrovo per questo gas alle ore 9.45 a Oggiona S.Stefano in via Bonacalza 16.

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico devono essere presenti puntuali alle 9,45

Punto logistico MILANO

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico devono ritrovarsi insieme a smistare alle ore 8.30.

Magazzino UBOLDO

Gas di turno: **GASPACCIO** con ritrovo per questo gas alle ore 8.15 in via Monte Grappa 277 a UBOLDO

I GAS con riferimento al magazzino dovranno rispettare i seguenti orari:

ORARIO		GAS 1	GAS 2
dalle 8.30	alle 8.40	GASABILE Sud	MIGASO
dalle 8.40	alle 8.50	GASLOCO	GASPITA
dalle 8.50	alle 9.00	Oltrestazione	GASABILE Sgas
dalle 9.00	alle 9.10	GASAMOS	CISGASO
dalle 9.10	alle 9.20	SARGASS	ROVELLARGAS
dalle 9.20	alle 9.30	GASINISTI	AIRONGAS
dalle 9.30	alle 9.40	Supercentrone	GAS PICCOLO
dalle 9.40	alle 9.50	GASABILE Gasiamoci	ALTERGAS
dalle 9.50	alle 10.00	GASPACCIO	

NON DIMENTICARE !

E' utile che vengano resi :

- ↗ le scatole di cartone grandi delle uova, non i singoli contenitori
- ↗ i termobox **puliti**
- ↗ le cassette di plastica nere, solo per i GAS che ritirano al magazzino di Uboldo
- ↗ le ceste del pane

PROSSIMI INCONTRI DEI TAVOLI DI LAVORO

- ❖ **Tavolo Produttori e Logistica: Mercoledì 17-giugno-2015**
alle ore 21.00 presso la sede della Pro-Loce di Origgio
Origgio - via Dante Alighieri, 15

**Se vuoi partecipare sei ben accetto.
VIENI TI ASPETTIAMO!**

Ricordatevi che i consiglieri sono disponibili ad incontrarvi
durante le riunioni dei vostri GAS
Invitateli scrivendo a amministrazione@aequos.e