



Numero XXI del 26/05/2016

Cooperativa Aequos

## NOTIZIARIO

a cura del tavolo produttori

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



## GITA ALL'ACETAIA GUERZONI



**Domenica 26 Giugno 2016**

visiteremo l'**ACETAIA GUERZONI** a Concordia sulla Secchia (Mo) che ci fornisce dell'ottimo aceto balsamico biologico.

Il programma della giornata sarà (indicativamente) il seguente:

ore 7.15 partenza da Saronno

ore 7.45 passaggio da Legnano e/o Vanzaghella

**Orari e luoghi di ritrovo verranno confermati solo quando sapremo quali GAS parteciperanno alla gita, così da agevolare il più possibile tutti i partecipanti.**

arrivo previsto alle ore 10.30 circa: **accoglienza dell'Azienda con bevanda al mosto d'uva**, di seguito, **giro esterno tra le vigne dell'azienda**, accompagnati da LORENZO GUERZONI che racconterà la storia della sua famiglia.

Quindi ci divideremo in gruppi per la **visita all'acetaia** e al termine degustazione aceti. Poiché la visita prevede gruppi di max 15 persone, chi ha già visitato potrà sostare presso i **banchetti di alcuni produttori della zona** che espongono i loro prodotti biologici con degustazione e/o acquisti

ore **13.00/13.30 pranzo al sacco con possibilità di acquisto di piadine o pizze biologiche.**

ore **15.00 conferenza sull'agricoltura biodinamica** tenuta da FABIO FIORAVANTI Segretario dell'Associazione Biodinamica

ore **16.00 premiazione Contest dei panini realizzati con aceto balsamico** e spiegazione delle ricette da parte dei finalisti

ore **17.00 partenza con rientro previsto verso le 20.00**

## NOTE ORGANIZZATIVE... MOLTO IMPORTANTI

### COSTI:

- Il costo del viaggio in pullman ammonta a circa euro 18 a persona (sarà confermato prima del pagamento), per i bambini l'importo è sempre 18 euro.

### ISCRIZIONI:

- **ATTENZIONE!!** Il numero dei posti potrà essere da 64 a 84 determinato dalla capienza del pullman - oltre questo numero non sarà possibile accettare iscrizioni perché la visita all'acetaia richiede un ingresso massimo di 15 persone alla volta
- le iscrizioni saranno accettate fino a esaurimento dei posti disponibili.
- L'iscrizione dovrà avvenire per il totale dei partecipanti del GAS compilando l'apposito modulo.
- Successivamente all'invio dell'iscrizione riceverete una mail che vi confermerà l'avvenuta iscrizione del vostro GAS. Nella stessa mail di risposta vi verranno date le indicazioni di come effettuare l'intero pagamento che dovrà in ogni caso pervenire entro fine maggio.
- Il mancato pagamento entro la data sopra riportata rende nulla l'iscrizione.



**Affrettatevi ad iscrivervi ...  
perché i primi che arrivano ...  
meglio si accomodano**

## BUONA PARTENZA PER LA CARTA RICICLATA

Circa 20 GAS hanno effettuato il primo ordine collettivo di prodotti ottenuti dalla carta riciclata; che ricordiamo essere gestito direttamente dal produttore per quanto riguarda fatturazione e consegne, per questo motivo tutti i referenti verranno contattati per concordare tempi e modi della consegna.

Ricordiamo ancora una volta che per completare l'iter dell'ordine va compilato il foglio condiviso per consentire al produttore di procedere.

Nel prossimo incontro del TAVOLO PRODUTTORI verificheremo se è il caso di riproporre questi articoli con l'aggiunta dei prodotti per la scuola (alcuni gas sono interessati) per consegna nella PRIMA SETTIMANA DI SETTEMBRE, dando così modo di acquistare anche a quei gas che devono discutere e organizzarsi al loro interno per gestire questi prodotti.

# VERDURA DI STAGIONE: LE FAVE



## STORIA E CURIOSITÀ

Pur molto apprezzata già in antichità (non da tutti, sembra che per Pitagora fossero cibo tabù), la **FAVA** ha visto diminuire la sua produzione in Italia nel corso degli ultimi decenni, concentrandosi nelle regioni meridionali e insulari. Eppure questo legume ha doti nascoste e una lunga tradizione in piatti tradizionali della nostra penisola.

## ASPETTI NUTRIZIONALI

Le **FAVE** vantano un buon contenuto di sali minerali (ferro, potassio, magnesio) e un ridotto valore calorico rispetto ad altri legumi. Tuttavia sono offlimits per le persone soggette al favismo, una carenza ereditaria di un enzima (G6PD) che può provocare delle serie crisi anemiche a distanza di poche ore dal consumo di fave fresche.

## VARIETÀ

La **FAVA** da orto (e da cucina) è da distinguere dalla favetta (anche conosciuta come favino o fava cavallina) che viene invece tradizionalmente utilizzata per la produzione di foraggio oppure per la pratica del sovescio.



## IN CUCINA

Una volta liberata dal baccello e pulita (per rimuovere il cosiddetto "occhio") la **FAVA** è pronta per essere utilizzata in cucina. Puoi consumare questo legume da solo (cotto o crudo) oppure accompagnarlo a zuppe e piatti di carne. Un'idea semplice e molto buona è la ricetta della **CREMA DI FAVE**, insaporita con dragoncello e menta.

Non potrai conservarla a lungo a meno che non sia stata cotta e poi congelata. L'alternativa più comune è essiccarla. Non buttare via i baccelli delle fave ma utilizzali in cucina.

## IN ORTO

Coltivata principalmente nelle aree costiere con clima invernale mite, la **FAVA** è seminata negli ultimi mesi dell'anno, in genere tra ottobre e dicembre (al Nord si aspetta la fine dell'inverno). La raccolta avviene quindi in primavera (più o meno avanzata a seconda della semina).

Il terreno è preferito profondo e di ben impasto, mentre la salinità è tollerata dalla pianta.



# CONFRONTIAMO I PREZZI

Riproponiamo, dopo qualche mese di pausa, il confronto dei prezzi tra Aequos e la GDO in versione convenzionale e BIO.

Lasciamo a voi ogni commento:

<b>PREZZI RILEVATI A MAGGIO 2016</b>				
<b>PRODOTTI</b>	<b>AEQUOS</b>		<b>GDO convenzionale</b>	
	<b>prezzo</b>	<b>%</b>	<b>prezzo</b>	<b>%</b>
<b>ARANCE LANE LATE</b>	€ 1.40	miglior prezzo	€ 1.49	6.4%
<b>ARANCE OVALE</b>	€ 1.35	miglior prezzo	€ 1.42	5.2%
<b>BANANE</b>	€ 1.80	miglior prezzo	€ 1.88	4.4%
<b>CILIEGIE</b>	€ 5.90	miglior prezzo	€ 8.90	50.8%
<b>FRAGOLE</b>	€ 4.60	miglior prezzo	€ 5.56	20.9%
<b>LIMONI</b>	€ 1.60	miglior prezzo	€ 1.98	23.8%
<b>MELE FUJI</b>	€ 2.10	7.7%	€ 1.95	miglior prezzo
<b>MELE GOLDEN</b>	€ 1.60	46.8%	€ 1.09	miglior prezzo
<b>MELE STARK</b>	€ 1.90	13.1%	€ 1.68	miglior prezzo
<b>ASPARAGI</b>	€ 4.90	miglior prezzo	€ 5.70	16.3%
<b>CIPOLLE BIANCHE</b>	€ 2.10	25.0%	€ 1.68	miglior prezzo
<b>LATTUGA ROMANA</b>	€ 1.90	28.4%	€ 1.48	miglior prezzo
<b>MELANZANE</b>	€ 1.80	1.1%	€ 1.78	miglior prezzo
<b>PATATE</b>	€ 1.30	62.5%	€ 0.80	miglior prezzo
<b>PISELLI</b>	€ 3.20	7.4%	€ 2.98	miglior prezzo
<b>POMODORO CILIEGINO</b>	€ 2.60	miglior prezzo	€ 3.18	22.3%
<b>POMODORO A GRAPPOLO</b>	€ 2.50	28.2%	€ 1.95	miglior prezzo
<b>SEDANO VERDE</b>	€ 1.70	78.9%	€ 0.95	miglior prezzo
<b>ZUCCHINE</b>	€ 1.70	78.9%	€ 0.95	miglior prezzo
<b>PREZZO MEDIO</b>	€ 2.42	miglior prezzo	€ 2.49	3.2%

<b>PREZZI RILEVATI A MAGGIO 2016</b>				
<b>PRODOTTI</b>	<b>AEQUOS</b>		<b>GDO BIO</b>	
	<b>prezzo</b>	<b>%</b>	<b>prezzo</b>	<b>%</b>
<b>ARANCE OVALE</b>	€ 1.35	miglior prezzo	€ 1.98	46.7%
<b>BANANA</b>	€ 1.80	miglior prezzo	€ 2.89	60.6%
<b>LIMONI</b>	€ 1.60	miglior prezzo	€ 3.88	142.5%
<b>MELE FUJI</b>	€ 2.10	miglior prezzo	€ 2.98	41.9%
<b>MELE GOLDEN</b>	€ 1.60	miglior prezzo	€ 2.98	86.3%
<b>MELE STARK</b>	€ 1.90	miglior prezzo	€ 2.98	56.8%
<b>ASPARAGI</b>	€ 4.90	miglior prezzo	€ 9.38	91.4%
<b>MELANZANE</b>	€ 1.80	miglior prezzo	€ 3.98	121.1%
<b>PATATE</b>	€ 1.30	miglior prezzo	€ 2.28	75.4%
<b>POMODORO A GRAPPOLO</b>	€ 2.50	miglior prezzo	€ 3.98	59.2%
<b>SEDANO VERDE</b>	€ 1.70	miglior prezzo	€ 3.98	134.1%
<b>ZUCCHINE</b>	€ 1.70	miglior prezzo	€ 3.98	134.1%
<b>PREZZO MEDIO</b>	€ 2.02	miglior prezzo	€ 3.77	86.7%

# QUESTI I TURNI DEL 27-28 MAGGIO

## **SBANCALAMENTO VENERDI' SERA:**

RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO DALLE 17.30 IN AVANTI: **GASUSA e COOP FARSI PROSSIMO**

L'organizzazione della distribuzione di sabato mattina sarà:

### **Punto logistico LEGNANO**

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare a partire dalle ore **7,45** in via Di Vittorio, 12 a SAN GIORGIO SU LEGNANO

### **Punto logistico VANZAGHELLO**

Gas di turno: **GASELLO e IL CARDO** con ritrovo per questo gas alle ore **8.45** a Vanzaghella 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 VARESE**

Gas di turno: **LUMAGAS** con ritrovo per questo gas alle ore **9.30** a Oggiona S.Stefano in via Bonacalza 16.

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico devono essere presenti puntuali alle 9,30

### **Punto logistico SESTO CALENDE**

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare a partire dalle ore **10.45** in Via Roma a VERGIATE

---

### **Punto logistico SARONNO-GASUSA**

A GASUSA la consegna verrà effettuata alle **7.45**.

---

### **Punto logistico CESATE**

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare a partire dalle ore **8.15**.

### **Punto logistico BUSTO ARSIZIO**

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare **alternativamente alle 8.00 o alle 9.00**

### **Punto logistico MILANO**

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare a partire dalle ore **9.00**.



## Magazzino UBOLDO

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

**Per i GAS che ritirano a Uboldo, il ritiro avverrà secondo la tabella seguente in cui diamo un orario di ritiro per ogni gas.**

ORARIO		GAS 1	GAS 2
dalle 8.30	alle 8.40	CISGASO	GASAMOS
dalle 8.40	alle 8.50	AIRONGAS	
dalle 8.50	alle 9.00	SUPERCENTRONE	Ass. LA TARTARUGA
dalle 9.00	alle 9.10	GASLOCO	Coop. CIELO
dalle 9.10	alle 9.20	GASPITA	GAS PICCOLO
dalle 9.20	alle 9.30	GASPACCIO	GASINISTI
dalle 9.30	alle 9.40	SARGASS	ROVELLARGAS
dalle 9.40	alle 9.50	GASIAMOCI	MIGASO

## LINK UTILI

### SITO AEQUOS:

<http://www.aequos.eu>

### TURNI SI SMISTAMENTO E SBANCALAMENTO:

<http://www.aequos.eu/turni>

### CALENDARIO ROTAZIONE PRODOTTI:

[http://www.aequos.eu/documents/calendario\\_prodotti\\_a\\_rotazione.xls](http://www.aequos.eu/documents/calendario_prodotti_a_rotazione.xls)

### ARCHIVIO NOTIZIARIO (dal 9 ottobre 2014):

<http://www.aequos.eu/index.php/archivio/notiziario-produttori>

### SCHEDE PRODOTTI:

<http://www.aequos.eu/index.php/produttori/prodotti-aequos>

### SCHEDE INFORMAZIONI VARIE PRODOTTI:

<http://www.aequos.eu/index.php/archivio/informazioni-prodotti>

### APPUNTAMENTI ED EVENTI SUL TEMA GAS/SOSTENIBILITA'

<http://www.aequos.eu/index.php/eventi>

Il sito di Aequos è in continuo sviluppo e arricchimento. Sotto al menù a tendina **PRODUTTORI** (in alto) potete trovare una interessante opportunità: **OSPITALITA' RURALE**. Non sono altro che i nostri PRODUTTORI che accolgono nelle loro strutture chi vuole far loro visita.

I dettagli dell'ospitalità dovranno essere concordati direttamente dagli interessati, ma intanto crediamo siano notizie interessanti per farsi una prima idea.

**BUON VIAGGIO!!**

# 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 15-giugno-2016**  
alle ore 21.00 presso la sede della Pro-Loce di Origgio  
Origgio - via Dante Alighieri, 15
- ❖ **Tavolo Qualità: Martedì 7-giugno-2016**  
per info su ordine del giorno e luogo dell'incontro  
scrivere a [gruppo.qualita@aequos.eu](mailto:gruppo.qualita@aequos.eu)

**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.eu](mailto:amministrazione@aequos.eu)

Per comunicare non il NOTIZIARIO

[notiziarioaequos@gmail.com](mailto:notiziarioaequos@gmail.com)

**GRAZIE a TUTTI per la COLLABORAZIONE !!**