



Numero 38 del 5/10/2017

NOTIZIARIO

della Cooperativa

www.aequos.eu

Rimani in contatto con Aequos su Facebook

Diventa fan della pagina ufficiale



CE N' E' PER TUTTI?



 COOPERATIVA AEQUOS
Terzo incontro del ciclo di eventi
SALUTE DEL SUOLO, SALUTE DELL'UOMO
CE N'È PER TUTTI?
Consumo di carne e consumo di suolo

Interverranno:
Paolo Pileri - Docente di Urbanistica Politecnico di Milano
Stefano Liberti - Giornalista

Il dibattito sarà moderato da
Marco Bonetti - Aequos

venerdì 17 novembre 2017 ore 20
Sala Conferenze Museo del Tessile
Via Volta, 6 Busto Arsizio (VA)

All'apertura è previsto un aperitivo di benvenuto

Il 17 novembre si conclude il ciclo di eventi del 2017 "Salute del suolo, salute dell'uomo", promosso da Aequos in aderenza con i propri scopi statutari conformati ai nuovi stili vita, al consumo critico e allo sviluppo sostenibile. Partecipate e diffondete!

Il Tavolo Cultura

PIANTE OFFICINALI CA' DEI FIORI



Sul sito del produttore www.cadeifiori.it troverete diversi articoli esclusi dall'ordine appena aperto, abbiamo infatti inserito solo quelli di provenienza locale o nazionale; nonostante ciò il listino è piuttosto lungo e, in occasione del prossimo ordine, si procederà ad un'ulteriore scrematura rimuovendo i prodotti che nessun Gas avrà ordinato in quello in corso.

Per il perfezionamento dell'ordine è necessario raggiungere complessivamente, cioè tra tutti i Gas, il minimo di tre confezioni per tipo.

Nilla per il Tavolo Produttori

IL MELOGRANO

Il melograno cresce soprattutto in Turchia, Armenia, Iran, India, Pakistan, Indonesia, ma è presente anche nel bacino del Mediterraneo.



Contiene vitamina A, vitamina C, vitamina E e vitamine del gruppo B che ci aiutano a prevenire i malanni di stagione e a rafforzare l'organismo.

Ma anche sali minerali importanti come il manganese, il potassio, lo zinco, il rame e il fosforo. La composizione di questo prezioso frutto si completa con acqua, zuccheri e fibre. La sua ricchezza d'acqua e il suo contenuto di potassio lo rendono un alimento utile per depurare l'organismo e per stimolare la diuresi.

Inoltre il melograno è benefico per il sistema immunitario, ci aiuta a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo e ad abbassare la pressione sanguigna soprattutto quando il suo innalzamento è dovuto a cause alimentari.

I frutti si possono consumare freschi, come ingredienti principali di macedonie e dessert, ma anche aggiungere ad insalate, primi piatti o carni. Dal succo si ricavano gelatine e sciroppi rinfrescanti. Dalla fermentazione del succo si ottiene inoltre una gradevole bevanda.

Francesco di Gas Sesto Calende

e visto che è tempo di castagne...

PANCAKES DI CASTAGNE E MELOGRANO

- 180 g di farina di castagne
- 2 cucchiaini di zucchero semolato superfino
- 1 cucchiaino e 1/4 di lievito in polvere per dolci
- 1 pizzico di sale
- 3 uova
- 2 dl e mezzo di latte
- 125 g di ricotta vaccina setacciata
- burro fuso per la cottura
- miele di acacia
- 2 melagrane per servire



Setaccia la farina insieme al lievito in una ciotola capiente e aggiungi lo zucchero e il sale. In un secondo contenitore sbatti (non montare) i tuorli insieme al latte fino a quando saranno amalgamati. Versa questo composto sulle polveri, mescolando con una frusta, in modo da ottenere un composto omogeneo. Da ultima unisci la ricotta, sempre rimestando con cura. Monta gli albumi a neve ferma, prima di incorporarli alla pastella mescolando delicatamente dal basso verso l'alto per non smontare.

Preriscalda il forno a 100°, questo servirà a tenere in caldo i pancakes a mano a mano che li cuoci. Scalda una padella antiaderente grande a fiamma media e ungi la sua superficie con un po' di burro fuso (puoi dosarlo con un pennello). Versa un mestolo scarso di pastella creando una frittella circolare del diametro di circa 8-10 cm. Cuoci 2-3 pancakes alla volta, compatibilmente con le dimensioni della padella, per circa 2 minuti o comunque fino a quando vedrai comparire sulla loro superficie delle bollicine, avendo cura di controllarli nella parte inferiore per evitare che brucino. Aiutandoti con una paletta girali e prosegui la cottura per un altro minuto circa, quindi trasferiscili in un piatto che metterai in forno mentre ti dedichi ai restanti, intervallandoli con dei fogli di carta assorbente. Procedi in questo modo fino ad esaurimento della pastella, spennellando di tanto in tanto la padella con il burro fuso. Servi i pancakes caldi velandoli con il miele e accompagnandoli con i semi di melagrana.

La Redazione

PROGRAMMA CONSEGNE

PRODOTTO	7 ott.	14 ott.	21 ott.	28 ott.
BERGAMOTTO	X ORDINE CHIUSO			
FORMAGGIO SOLIDALE	X ORDINE CHIUSO			
SEMI OLEOSI	X ORDINE CHIUSO			
FREEDHOME	X ORDINE CHIUSO			

ERBE OFFICINALI	X CHIUSURA 8 OTT			
DER. MANDORLE e PISTACCHI			X ORDINE CHIUSO.	
AGENDA ALTRAECONOMIA				X CHIUSURA 8 OTT.
FARINA				X ORDINE CHIUSO.



QUESTI I TURNI DEL 6 e 7 OTTOBRE

SBANCALAMENTO VENERDI' SERA (17.30 - 22.00):

RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO DALLE 17.30 IN AVANTI:
GAS OFFICINA VARESE e GASABILE a.p.s. SGAS

L'ORGANIZZAZIONE DELLA DISTRIBUZIONE DI SABATO MATTINA SARA':

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: **GAS OLONA** con ritrovo per questo gas alle ore **9.15** 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 dalle ore **8.15**

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: **SARGASS** con ritrovo per questo gas alle ore **8.15** in via Monte Grappa 277 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	MIGASO
dalle 8.50	alle 9.00	SUPERCENTRONE 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	GASIAMOCI	ROVELLASGAS
dalle 9.40	alle 9.50	SARGASS	



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 11 ottobre 2017 alle ore 21.00

Pro Loco Origgio
Origgio - via Dante Alighieri, 15

Tavolo Amministrativo: Martedì 24 ottobre 2017 alle ore 21.00

Magazzino Aequos
Uboldo - via Montegrappa, 227

**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



SE VUOI AVERE INFORMAZIONI E/O DEVI COMUNICARE COI TAVOLI:

- **NOTIZIARIO**
notiziario@aequos.eu

Potete inviare nuovi articoli e/o eventuali osservazioni e suggerimenti riferiti al notiziario.

- **TAVOLO QUALITA'**
qualita@aequos.eu

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 AMMINISTRATIVO**
aequosadm@aequos.eu

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 CULTURA**
cultura@aequos.eu

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.eu

Potete inviare nuove segnalazioni di produttori o informazioni logistiche sulle distribuzioni.

- **TAVOLO COMUNICAZIONE**
comunicazione@aequos.eu

Potete comunicare a questo indirizzo tutte le informazioni/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.