



Numero 22 del 30/05/2019

# NOTIZIARIO

della Cooperativa

[www.aequos.eu](http://www.aequos.eu)

Rimani in contatto con Aequos su Facebook

Diventa fan della pagina ufficiale



## LE BARBABIETOLE DE L'AMBIENTE NATURALE

Davvero un'eccellenza la qualità di questo prodotto che riceviamo già da qualche settimana, una verdura forse poco utilizzata ma molto preziosa e che può essere consumata anche cruda, sfruttando in questo modo tutte le sue proprietà benefiche. Ricca soprattutto di sali minerali e acido folico, oltre al colore, dà alle pietanze un sapore molto gradevole. Povera di calorie (circa 19 kilocalorie per etto) ma ricca di zuccheri, la barbabietola è indicata nelle diete dimagranti ma non particolarmente adatta per l'alimentazione delle persone che soffrono di diabete, o di gastrite in quanto aumenta la produzione di succhi gastrici. Per favorire l'assorbimento del ferro presente in questo ortaggio, le barbabietole rosse vanno consumate crude, aggiungendo del succo di limone. Per preparare degli ottimi frullati possono essere abbinati con le mele verdi, il sedano e l'arancia.

Per dare più sapore ai piatti di barbabietola si possono usare l'aglio, il coriandolo, il cardamomo, i chiodi di garofano, il pepe nero e lo zenzero, ma anche le erbe aromatiche come la salvia, il timo, l'erba cipollina o l'aneto daranno un sapore molto piacevole. Con le barbabietole è possibile farcire i ravioli, preparare l'impasto per gli gnocchi o per la pasta fresca o dare un bel colore rosso e un gusto particolare al risotto. Possono anche essere utilizzate come contorno per i piatti di carne, cotte al forno insieme alle patate, o accompagnare i piatti di pesce. Si sposano benissimo anche con i legumi, soprattutto con le lenticchie. Con questi due ingredienti è possibile preparare





un'ottima zuppa, insaporita con del rosmarino, un pizzico di cumino e servita con dei crostini di pane integrale. Infine ricordiamo che la barbabietola è l'ingrediente principale del Borsch, la tradizionale zuppa ucraina dallo stupendo colore rosso scuro, a cui viene aggiunto un cucchiaino di panna acida.

Di questa qualità si utilizzano anche foglie e coste, ottime lessate ed eventualmente saltate in padella.

La Redazione

## OSPITALITÀ RURALE

Ci avviciniamo alle agognate vacanze e cosa c'è di meglio che staccare la spina per un meritato riposo? Se si vogliono evitare le solite spiagge rumorose e super-affollate, da qualche anno è possibile passare un periodo presso alcuni nostri produttori che, oltre a permettere di assaggiare sul posto i loro prodotti, permette di trascorrere un periodo di assoluto relax in posti tranquilli ma in parecchi casi vicini a luoghi d'arte e cultura. Li puoi trovare sul nostro sito [AEQUOS.EU](http://AEQUOS.EU) e contattare in assoluta tranquillità come parecchi gasisti hanno già fatto finora.

Pietro

## PROGRAMMA PROSSIME CONSEGNE

1 GIU.	8 GIU.	15 GIU.
SOYANA	DETERSIVI	AMATRICE
		DER. MANDORLE
		FREEDHOME
		FONTINA



# QUESTI I TURNI DEL 31 MAGGIO e 1 GIUGNO

## **SBANCALAMENTO VENERDI' SERA (17.30 - 22.00):**

**RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO DALLE 17.30 IN AVANTI:**

**GASINISTI e GASPACCIO**

**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 privata Brenta, angolo via ragazzi del '99 a SAN GIORGIO SU LEGNANO

### **Punto logistico VANZAGHELLO**

Gas di turno: **GASBIO OLEGGIO** 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 alle ore 10.00

### **Punto logistico VARESE**

Gas di turno: **GASTONE** 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: **GASINISTI** 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	GASABILE CHEGASINO	GASPITA
dalle 9:00	alle 9:10	GASLOCO	COOP. CIELO
dalle 9:10	alle 9:20	SARGASS	
dalle 9:20	alle 9:30	GAS PICCOLO	ROVELLASGAS
dalle 9:30	alle 9:40	GASNOSTRO	GASIAMOCI
dalle 9:40	alle 9:50	GASPACCIO	
dalle 9:50		GASINISTI	

## 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 Formazione e Cultura: **Martedì 4 giugno 2019** alle ore 21.00

*Magazzino Aequos Uboldo  
via Monte Grappa, 277*

**Tavolo Qualità: Martedì 4 giugno 2019 alle ore 21.00**

**Presso Clerici  
via Fagnana, 28, Turate**

**Tavolo Amministrativo: Lunedì 11 giugno 2019 alle ore 21.00**

**Magazzino Aequos Uboldo  
via Monte Grappa, 277**

**Tavolo Produttori e Logistica: Mercoledì 12 giugno 2019 alle ore 21.00**

**Pro Loco 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**

## **SE VUOI AVERE INFORMAZIONI E/O DEVI COMUNICARE CON I TAVOLI:**

- **CDA AEQUOS**  
[cda@aequos.eu](mailto:cda@aequos.eu)

Per tutti i soci che desiderino mettersi in contatto con il Cda della Cooperativa, o che vogliono invitare il Cda a partecipare ai loro incontri, eventi, manifestazioni.

- **NOTIZIARIO**  
[notiziario@aequos.eu](mailto:notiziario@aequos.eu)

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

- **TAVOLO QUALITÀ**  
[qualita@aequos.eu](mailto: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](mailto: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](mailto: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**  
[produttorielogistica@aequos.eu](mailto:produttorielogistica@aequos.eu)

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

- **TAVOLO COMUNICAZIONE**  
[comunicazione@aequos.eu](mailto: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.

- **TAVOLO INFORMATICO**  
[informatico@aequos.eu](mailto:informatico@aequos.eu)

Potete comunicare a questo indirizzo tutte le informazioni/suggerimenti inerenti il programma GoGas e la sua applicazione per smartphone e segnalare le problematiche relative all'inserimento degli ordini sul sito.