



Numero 6 del 11/02/2021

NOTIZIARIO

della Cooperativa

www.aequos.bio

Rimani in contatto con Aequos su Facebook

Diventa fan della pagina ufficiale



VAI COL... MANGO

Con la consegna di sabato arriverà sulle nostre tavole il mango; eccovi un paio di ricette che lo abbinano a verdure crude. Insolite insalate che, oltre a essere salutari, portano allegria e vitalità. Bisogna però avere l'accorgimento di consumare il mango solo se è ben maturo, leggermente morbido al tatto.

Mango e cavolo cappuccio

Ingredienti: 2 mango (800 gr), ½ cavolo cappuccio (300 gr), sedano bianco o cuore di sedano verde (100 gr), olio evo, sale.

Affettare sottilmente il cavolo cappuccio e tagliare a pezzetti il sedano, dopo averlo mondato. Versate il tutto in una terrina e condite con olio e sale; sbucciate e tagliate a cubetti il mango aggiungendolo alle verdure e mescolando bene.



Finocchio e mango

Ingredienti: mango (600 gr), 2 cuori di finocchio (250 gr), lattuga rossa (150 gr,) olio evo, succo di limone, sale. Dopo averla mondata, lavate, asciugate e tagliate la lattuga rossa, poi conditela in una terrina con olio, sale e limone; aggiungete i finocchi, che avrete mondati ricavandone il cuore e tagliati finemente, e mescolate bene il tutto. Unite infine il mango, sbucciato e ridotto a pezzetti.

La redazione



PASQUA CON I PRODOTTI DI AMATRICE

Apriamo l'ordine Solidale Amatrice GPS, i prodotti arriveranno la settimana prima di Pasqua, per permetterci di festeggiare mettendoli sulle nostre tavole. Le abbondanti nevicate hanno provocato danni e appesantito ulteriormente il lavoro dei nostri amici in un territorio già difficile di suo. Loro, comunque, non se ne lamentano, è la loro terra e se ne ritengono (e lo sono nei fatti) i suoi custodi. Aspettano il nostro ordine che è anche uno stimolo per migliorare la loro offerta, organizzazione e condivisione del lavoro. Facciamo la nostra parte! L'ordine chiuderà il 28 febbraio

Angela e Maurizio



LE PROPRIETÀ DEI MIELI



Miele di ROBINIA (ACACIA)

Si produce in tutto il nord Italia ma le zone più vocate sono le prealpi piemontesi e soprattutto l'alto novarese. Di colore chiarissimo e riflessi verdognoli se puro, ha un sapore molto delicato ed è quindi ottimo per dolcificare. È indicato come corroborante, disintossicante del fegato e ricostituente. Contiene molto fruttosio rispetto al glucosio e per questo cristallizza lentamente e in tempi lunghi. Si abbina molto bene al gorgonzola e al mascarpone.



Miele di CASTAGNO

Viene prodotto in purezza soprattutto nel nord Italia e si presenta mediamente scuro con riflessi tendenti al rossiccio se visto alla luce. È uno dei pochi mieli con retrogusto amaro ed ha un sapore del tutto caratteristico simile all'odore e ai fiori di castagno. Contiene un'alta percentuale di polline e di sali minerali; è ricco di ferro e favorisce la circolazione del sangue. È tipico l'abbinamento con carne di maiale e si sposa in maniera sublime con ricotta, taleggio, formaggi freschi in genere e con il Castelmagno.



Miele di TIGLIO

È una produzione tipica delle alpi occidentali. Noi lo produciamo in alta Valsesia dove tra Pila e Piode ci sono boschi anche di solo tiglio. Il livello di purezza è molto alto ed il colore deve essere ambrato chiaro; cristallizza alla fine dell'autunno e in maniera molto compatta. Il sapore è tipico, intenso e simile a quello della fioritura. Calma la tosse ed ha ottime proprietà balsamiche. Nella camomilla con limone è il miglior dolcificante. Ottimo in tutte le tisane, nel vin brulé e abbinato ai formaggi a latte misto.



Miele di RODODENDRO

Si produce con molte difficoltà dell'apicoltore solo sopra i 1600m. L'apiario dove raggiungiamo la miglior qualità è situato su un alpeggio chiamato Alpe Meggiana posto sulle montagne dietro Piode e Scopello. È un miele raro non sempre disponibile sul mercato. Di sapore molto delicato, floreale e lontanamente pungente, è molto chiaro anche se non tutti gli anni si riesce ad ottenerlo in purezza. Cristallizza diventando quasi bianco. Pare indicato contro le nevrosi e l'insonnia. Da abbinare, anche per il contesto geografico, con la polenta e latte. Adatto al gorgonzola.



Miele di ARANCIO

Prodotto in tutto il sud Italia è tra i mieli più gradevoli tipici italiani. È ricco di vitamine, calmante e adatto ad alleviare l'insonnia. Cristallizza rapidamente ed anche in tale forma è ottimo da servire sulle macedonie, sul gelato e con i dolci in genere. Molto caratteristico abbinato al tè e ai cocktail come dolcificante.

Miele di EUCALIPTO

La zona di produzione va dal centro a tutto il sud Italia. È un miele balsamico e ricco di olii essenziali quindi molto adatto ad alleviare tutti i sintomi delle malattie da raffreddamento. La cristallizzazione è rapida e tanto compatta che risulta difficile affondare il cucchiaino nel vasetto. In cucina si usa per fare salse all'agrodolce. Purtroppo la produzione è divenuta scarsa e poco pura a causa di un parassita dell'eucalipto.

Miele di TARASSACO

La produzione di questo miele è sempre più difficoltosa anche nelle regioni più vocate del nord-ovest a causa delle precoci arature dei campi praticate dall'agricoltura intensiva. Il prodotto, ormai raro, è molto particolare per sapore e profumo. È di colore giallo vivo e praticamente sempre cristallizzato; ha un sapore deciso, gradevole e lascia in bocca una strana sensazione di freschezza simile a quella che resta dopo aver bevuto la camomilla. Ha proprietà diuretiche, depurative e disintossicanti ed epatoprotettrici.

Miele di ERICA SCOPARIA

Questa varietà di erica dà un miele molto raro e di aroma e profumo intensi e gradevolissimi. Si può produrre in Liguria e in altre zone della macchia mediterranea in cui ci sono grandi concentrazioni di erica scoparia. Il colore è marroncino tendente all'arancione, la cristallizzazione a grani grossi. È una vera delizia e va assaporato sui dolci e nel latte caldo

Miele di MELATA di METCALFA

È una produzione abbastanza recente e particolare nella nostra penisola. Il nome "melata" indica che non si tratta di un miele di nettare infatti le sostanze zuccherine raccolte dalle api sono l'elaborazione di una farfallina grigia chiamata "Metcalfa pruinosa" che si nutre della parte verde di diverse specie vegetali. Si tratta probabilmente del miele più scuro prodotto in Italia. Il gusto decisamente marcato ricorda quello della marmellata di pomodori verdi. La melata di metcalfa se in purezza non cristallizza e in cucina è ottima sui formaggi freschi e a gusto poco marcato come la ricotta.

Miele di FLORA ALPINA

Proviene dal nettare di molti fiori dei pascoli alpini e per questo il suo gusto può variare a seconda di come negli anni si succedono e si sovrappongono le diverse fioriture. È prodotto in un ambiente incontaminato e per il suo gusto fruttato e floreale è sempre gradito al palato dei bambini. Noi lo produciamo in alta Valsesia. In cucina è usato sul pane nero, sulle fette biscottate e come dolcificante

Miele di MELO

È una produzione molto rara e le piccole quantità prodotte derivano soprattutto dagli alveari portati in Trentino Alto Adige per l'impollinazione del melo. L'odore che può richiamare quello dei fiori è quasi ammoniacale, leggermente ureo e mediamente persistente. Ha proprietà diuretiche, depurative e quindi una azione benefica sui reni. Va abbinato soprattutto ai formaggi di alta montagna ed è ottimo per infusi contro le malattie da raffreddamento.

Tommy (Andrea Tomaseola) dell'Apicoltura Medina Daniela





PROSSIME CONSEGNE

13 FEBBRAIO	20 FEBBRAIO	27 FEBBRAIO	13 MARZO	27 MARZO	17 APRILE
MOZZARELLA	SOYANA	POLLO	FARINA	AMATRICE	PIANTINE da ORTO
	PASTA FRESCA	MOZZARELLA			



QUESTI I TURNI DEL 12 e 13 FEBBRAIO

SBANCALAMENTO VENERDI' (8.30 - 20.00):

RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO DALLE 8.30 IN AVANTI:

SBANCALATORI SENIOR e DIPENDENTI DI AEQUOS

L'ORGANIZZAZIONE DELLA DISTRIBUZIONE DI SABATO MATTINA SARA':

Punto logistico LEGNANO

Gas di turno: **OLTRESTAZIONE**. I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare a partire dalle ore **7.15** in via privata Brenta, angolo via ragazzi del '99 a SAN GIORGIO SU LEGNANO

Punto logistico VANZAGHELLO

Gas di turno: **GASBUSCA** 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 CAVARIA

Gas di turno: **POM DA TERA** con ritrovo per questo gas alle ore **9.15** a Cavaria in via Matteotti 238.
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

Gas di turno: **GASTABIEN / GASDOTTO**. 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: **SBANCALATORI SENIOR e DIPENDENTI AEQUOS** con ritrovo per questo gas alle ore **6.45** in via Enrico Fermi 260 a UBOLDO

Il ritiro avverrà secondo la tabella seguente in cui diamo un orario di ritiro per ogni gas

ORARIO	GAS
alle 7:50	GASAMOS
alle 8:00	CISGASO
alle 8:10	MIGASO
alle 8:20	GASPITA
alle 8:30	GASLOCO
alle 8:40	COOP. CIELO
alle 8:50	GASINISTI
alle 9:00	AIRONGAS
alle 9:10	GASNOSTRO
alle 9:20	CHEGASINO / LA TARTARUGA
alle 9:30	SARGASS
alle 9:40	GAS PICCOLO
alle 9:50	ROVELLASGAS
alle 10:00	GASIAMOCI
alle 10:10	LA DISPENSA DEL GASISTA

IMPORTANTE

Abbiamo **urgenza** di recuperare:

→ **LE CASSETTE DI PLASTICA E CARTONE SE NON ROVINATE (NO LEGNO)**

E vi chiediamo di rendere **sempre**:

→ **I TERMOBOX puliti (solo quelli di LATTE e YOGURT)**

→ **I SIBERINI e le →CESTE DEL PANE**

SE VUOI AVERE INFORMAZIONI E/O DEVI 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 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 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 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/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/suggerimenti inerenti il programma GoGas e la sua applicazione per smartphone e segnalare le problematiche relative all'inserimento degli ordini sul sito.