



NUMERO 36 DEL 21/09/2023

NOTIZIARIO DELLA COOPERATIVA

www.aequos.bio

Seguici sulle ufficiali **FACEBOOK** **INSTAGRAM** 



LA PIAZZA DI SARONNO COLORATA DI ROSSO

Le foto dell'evento organizzato dai Gas sabato 16 settembre



IL GIARDINO DEL BERGAMOTTO

di Fulvia Attinà

“Utilizziamo solo frutta ed ortaggi da noi coltivati, raccogliamo solo quelli che hanno raggiunto la piena maturazione e li lavoriamo entro due ore”

Il bergamotto è ricco di vitamine e di antiossidanti ed inoltre contiene due flavonoidi (brutieridina e melitidina) che contrastano la formazione del colesterolo ed abbassano la glicemia, la buccia è ricca di un olio essenziale dalle riconosciute qualità antibatteriche ed antinfiammatorie. Le marmellate e composte sono vere e proprie salse gastronomiche, ottime su formaggi, carni e salumi: provate la composta di zucca gialla e bergamotto su crostacei e pesce crudo, mantecate un cucchiaino di marmellata di bergamotto su un risotto di zucca o usatela come fondo di cottura degli ortaggi in padella.

Emilia per il Tavolo Produttori



Composta bio di fichi d'india e bergamotto

GITA DI FAMIGLIA A TORRE COLOMBAIA

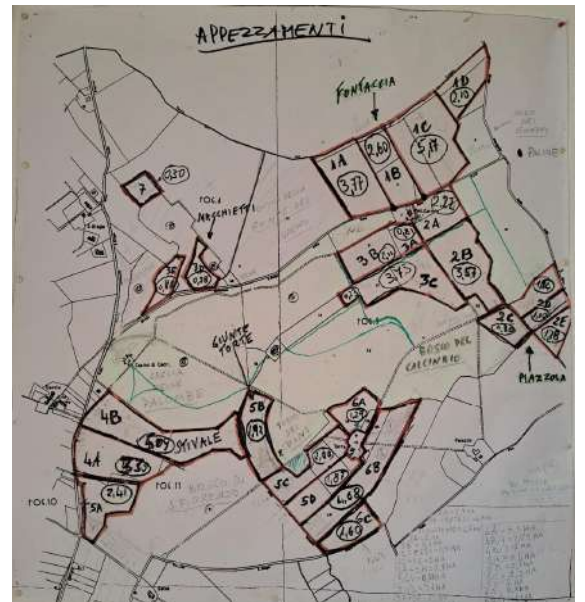
Torre Colombaia, nostro produttore di cereali, legumi e prodotti derivati del lino, non è solo un'azienda, ma una vera e propria oasi. A circa 20 minuti da Perugia, in una zona completamente rurale, si staglia l'intera proprietà, enorme, composta da una grande parte boschiva (100 ettari) e dai terreni agricoli coltivati con agricoltura strettamente biologica (altri 60 ettari). Il bosco è una preziosissima riserva di specie vegetali uniche, in particolare querce e lecci, per età e stato di conservazione; a questo si associa tutto il bioma relativo (insetti, uccelli, piccoli mammiferi) tanto da aver favorito la creazione di un Museo Diffuso Naturalistico, con percorso di visita.

All'interno del bosco 3 principali luoghi antropizzati, collegati da un anello di strade bianche di circa 3 km:

- l'antico villaggio di caccia, di fine '800, dove vengono gestiti gli incontri dei grandi gruppi e l'ospitalità;
- il centro visite, con ristorante vegano annesso e altre camere per l'ospitalità
- il complesso di produzione, con magazzino, piccolo mulino, pressa a freddo per l'olio e la macchina per la separazione dei semi dalla crusca.

Un bellissimo incontro in un bellissimo posto a pochi chilometri da una bellissima città.

Matteo di Sargass



LETTI PER VOI

PREBIOTICI, I CIBI PIÙ RICCHI DI NUTRIENTI BENEFICI PER IL MICROBIOTA

→ <https://ilfattoalimentare.it/prebiotici-benefici-microbiota.html>



SABATO 16 SETTEMBRE: QUALITÀ

Dalla consegna di sabato 16 luglio ... fino al 19 luglio i GAS:

● **sono stati contenti di aver ricevuto:**

🍃 **UVA BIANCA APIRENA Var. REGAL** - Lacalamita Rosa: buonissima,

● **non sono soddisfatti di:**

🍅 **CAVOLO RICCIO VERDE** - Bonatti Fiorenzo: mancano 500 gr e il resto aveva anche acqua, inoltre il 20% di foglie è da buttare perchè appassite,

🍅 **PRUGNE S. CLARA** - Roncaglia: marciume,

🍅 **SUSINE REGINA CLAUDIA** - Bonatti Massimo: estremamente acide.

Il Tavolo Qualità

**RICORDIAMO A TUTTI DI UTILIZZARE BORSE TERMICHE E SIBERINI
IN OGNI FASE DELLA DISTRIBUZIONE, DAL CENTRO LOGISTICO FINO A CASA**

CALENDARIO DELLE PROSSIME CONSEGNE

23 SETTEMBRE	30 SETTEMBRE	7 OTTOBRE	14 OTTOBRE	28 OTTOBRE
MOZZARELLE	GALLETTE	AMATRICE - GPS	FREEDHOME	PRODOTTI ECO
PASTA FRESCA	FARINE	PASTA SECCA GIROLOMONI	CAPPERI	PRODOTTI per ANIMALI
La Fromagerie	PRODOTTI BUTRIGO	BERGAMOTTO		
		MOZZARELLE		
		PPDO - La Ginestra		

TURNI DEL 22 e 23 SETTEMBRE

SBANCALAMENTO VENERDI' (8.30 - 13.00 e 17.00 - 21.00):

RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO:

DIPENDENTI di AEQUOS con GASLOCO e COOP. CIELO

L'ORGANIZZAZIONE DELLA DISTRIBUZIONE DI SABATO MATTINA SARÀ:

 Punto logistico **GALLIATE**

Gas di turno: **GASBIO OLEGGIO** La consegna in questo centro avverrà alle 8.30 circa.

 Punto logistico **LEGNANO**

A GASABILE la consegna verrà effettuata alle 8.00 circa.

 Punto logistico **ARLUNO**

A COOP CIELO la consegna verrà effettuata alle 8.00 circa.

 Punto logistico **PREGNANA**

Ai GASINISTI la consegna verrà effettuata alle 7.45 circa.

 Punto logistico **VANZAGHELLO**

Gas di turno: **GASBUSCA** con ritrovo per questo gas alle ore 8.10 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 **CAVARIA**

Gas di turno: **GAS ORAGO** con ritrovo per questo gas alle ore 9.00 a Cavarria in via Matteotti 238.

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

 Punto logistico **VERGIATE**

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare a partire dalle ore 10.00 in Via Roma a **VERGIATE**

 Punto logistico **CESATE**

Gas di turno: **GASTA BIEN / GARBAGAS**. 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 9.00

Punto logistico **MILANO**

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono passare a ritirare a partire dalle ore 8.00 a Certosa e dalle ore 8.45 a Sud

Magazzino **UBOLDO**

Gas di turno: **CISGASO** con ritrovo per questo GAS alle ore 7.30 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 DI TURNO
alle 7:50	GASAMOS
alle 8:00	CISGASO
alle 8:10	MIGASO
alle 8:20	GASPITA
alle 8:30	GASLOCO
alle 8:40	LA DISPENSA DEL GASISTA
alle 8:50	AIRONGAS
alle 9:00	GASNOSTRO
alle 9:10	SARGASS
alle 9:20	GAS PICCOLO
alle 9:30	ROVELLASGAS
alle 9:40	GASIAMOCI
alle 9:45	NONAGASO
alle 9:50	IL CHIOSTRO SOLIDALE

ABBIAMO URGENZA DI RECUPERARE:

**LE CASSETTE DI PLASTICA E CARTONE (NON QUELLE IN LEGNO)
NON ROVINATE E SOLO DEI PRODOTTI AEQUOS**

VI CHIEDIAMO DI RENDERE SEMPRE:

- **I TERMOBOX PULITI (solo quelli di LATTE e YOGURT)**
- **I TERMOBOX DELLA PPDO**
- **I SIBERINI**
- **LE CESTE DEL PANE**

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