



NUMERO 46 del 05.12.2024

NOTIZIARIO DELLA COOPERATIVA

WWW.AEQUOS.BIO

Sequici sulle pagine ufficiali **FACEBOOK**  e **INSTAGRAM** 

NOVITÀ IN LISTINO DALLA TUSCIA

farina e granella di nocciole dell'Azienda Agricola Parano
per ricette dolci e salate

Sul sito → <https://paranobio.com/> troverete informazioni sui prodotti e ricette aggiuntive a quelle che vi proponiamo.

KIPFERL

Ingredienti per circa 30 pezzi: 140 grammi farina 00 - 120 grammi burro - 60 grammi farina di nocciole - 35 grammi zucchero semolato - vaniglia - zucchero a velo - sale



Preparazione: Lavorate il burro con la farina 00, la farina di nocciole, lo zucchero semolato, i semi di mezzo baccello di vaniglia e un pizzico di sale: dovrete ottenere un insieme di briciole; impastatele formando un panetto omogeneo e lasciatelo riposare coperto in frigorifero per circa 2 ore. Togliete l'impasto dal frigorifero, lasciatelo ammorbidire un attimo poi dividetelo in piccole porzioni, formate dei cordoncini di pasta lunghi circa 6-8 cm e ripiegate a ferro di cavallo. Appoggiate i biscotti ottenuti su una placca coperta con carta

da forno e infornate a 170° nel forno ventilato per 15. Sfornate i dolcetti, lasciateli raffreddare, infine passateli nello zucchero a velo.



Pasta integrale con carciofi, broccoli e granella di nocciole



Ingredienti: 300 grammi pasta corta integrale - 200 grammi broccolo romano - 150 grammi cipolla - 6 carciofi - 10 grammi vino bianco secco - 40 grammi olio EVO - 20 grammi granella di nocciole - sale

Preparazione: tritare la cipolla molto finemente, mondare e affettare i carciofi, dividere in piccole cimette il broccolo romano. Stufare la cipolla nell'olio, unire i carciofi e il broccolo, fare insaporire 2', bagnare con il vino bianco, sfumare, salare e proseguire la cottura per 5'. Lessare la pasta, scolarla, saltarla 1' nel sugo di verdure e completare con la granella di nocciole.



... E FINALMENTE TORNANO I CARCIOFI! 🌿

Tobia ha mantenuto la promessa



LA BIBLIOTECA SI ARRICCHISCE

Martedì 26 novembre oltre cinquanta gasisti hanno seguito on line la presentazione del libro di Duccio Facchini e Alessandro Franceschini "I sovrani del cibo". Chi non ha potuto seguire l'evento troverà la registrazione sul sito → <https://www.aequos.bio/video-di-eventi-passati/>

Già da questa settimana lo troverete nel listino di Aequos insieme a diversi libri editi da Altreconomia. Qui sotto la lista completa.



- La gonna che visse 2 volte di Alberto Saccavini
- Piccola guida al consumo critico di Massimo Acanfora
- Il pane fatto a mano di Chiara Spadaro
- Sarto Subito! di Alberto Saccavini
- L'inimitabile ai ferri corti di Alice Twain
- Il libro delle libere erbe di Elisa Nicoli
- Consumi o scegli? di Alessandro Franceschini
- Come si fa una comunità energetica di Giovanni Bert
- La dieta amica del clima di Davide Gibin e, Giuliano Rancilio
- Cuore verde di Alessandro Cerofolini, Antonio Pascale

Il Tavolo Formazione e Cultura

LETTI PER VOI

Cibo biologico o convenzionale: cosa scegliere e perché

→ <https://ilfattoalimentare.it/cibo-biologico-o-convenzionale-cosa-scegliere-e-perche.html>



SABATO 30 NOVEMBRE: QUALITÀ

Dalla consegna di sabato 30 novembre ... fino al 3 dicembre i GAS:

- **sono stati contenti di aver ricevuto:**
 -  **ARANCE NAVEL** **calibro 8/10** - Arcobaleno: dolcezza,
 -  **CACO MELA** - Rete in Campagna (Valenziani): giusta maturazione e dolci.
- **non sono soddisfatti di:**
 -   **RADICCHIO ROSSO di VERONA** - Bonatti Fiorenzo: appassimento e marciume,
 -  **FINOCCHI** - Coop Sociale Aretè: marciume.

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

7 DICEMBRE

14 DICEMBRE

21 DICEMBRE

FARINA

GPS AMATRICE

La Fromagerie

GALLETTE

PRODOTTI BUTRIGO

PASTA FRESCA

OLIO

FREEDHOME

MOZZARELLA

MOZZARELLA

MEDITERRANEA

CARNI BIANCHE-POLLO

Magnifica Essenza

DERIVATI delle MANDORLE

PANETTONI CELIM

La Ginestra PPDO

TURNI DEL 6 e 7 DICEMBRE

SBANCALAMENTO VENERDÌ (8.30 - 13.00 e 17.00 - 21.00):

RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO dalle ore 17.00: **DIPENDENTI di AEQUOS e SBANCALATORI SENIOR con GAS CAGNOLA / MAMMAFOTOGRAMMA e VOGAS**

L'ORGANIZZAZIONE DELLA DISTRIBUZIONE DI SABATO MATTINA SARÀ:

Punto logistico **GALLIATE**

Gas di turno: **GAS 7 FONTANE** 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: **GASOLONA** con ritrovo per questo gas alle ore 9.00 a Cavarina in via Matteotti 438.

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**

I GAS che fanno riferimento a questo punto logistico possono presentarsi a sbancalare alle 7.20, (orario di arrivo del camion), così come da nuovo accordi presi con i GAS (Gasdotto, Garbagas, Consenso).

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: **LA DISPENSA DEL GASISTA** 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 7:30	GASUSA
alle 7:45	GASAMOS
alle 8:00	CISGASO Gas del Rugareto
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 9:15	GAS PICCOLO
alle 9:20	ROVELLASGAS
alle 9:25	IL CHIOSTRO SOLIDALE
alle 9:30	NONAGASO e LA TARTARUGA

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 GESTE 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 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 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 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 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.