



Numero XXXVI del 29/09/2016

Cooperativa Aequos

## NOTIZIARIO

a cura del tavolo produttori

<http://www.aequos.eu> rimani in contatto con Aequos su facebook. Diventa Fan della pagina ufficiale



## LUPINI ... ILLUSTRATI SCONOSCIUTI

Ricchissimi di proteine, se abbinati ai cereali sono un'ottima alternativa alla carne. Una nuova materia prima per hamburger e cotolette vegetariane. Ma anche snack tradizionale di fiere e aperitivi, da utilizzare come ingrediente di zuppe rustiche.

Non è ancora tornato di moda, ma nel prossimo futuro è prevedibile che accadrà. Il motivo? Il suo **alto contenuto proteico**. Stiamo parlando del lupino, legume un tempo utilizzato principalmente come **snack** ma che oggi si appresta ad entrare prepotentemente nella nostra dieta. Come ingrediente di ricette. Vediamo perché.

### Dai Romani ai Malavoglia

Legume di antichissimo utilizzo, era particolarmente apprezzato dai **Romani**: il motivo era l'**alto potere nutriente**, nonché il senso di sazietà che conferiva. Per i contadini, poi, i lupini avevano anche il vantaggio di incrementare la **fertilità dei terreni**, grazie alla loro capacità di rilasciare gradualmente l'azoto. "L'uomo probo e saggio sostiene di essere incline alle cose alte; né d'altra parte ignora quanto siano distanti le monete dai lupini", scriveva **Orazio**. Nell'Ottocento, il commercio dei lupini sarà al centro delle attività dei **Malavoglia** di **Giovanni Verga**, che li rappresenterà come il cibo popolare per eccellenza.



### Togliere l'amaro

Il lupini però contengono una **sostanza tossica**, la **lupinina**, dal sapore amarissimo: per eliminarla, i lupini devono essere bolliti in acqua e poi immersi in **salamoia**. I **marinai**, invece, mettevano i lupini direttamente a bagno nell'**acqua di mare**, oppure venivano messi in un sacco di iuta e immersi nell'acqua di un fiume per qualche giorno prima di essere salati. Fu, forse, quest'operazione che causò l'affondamento della nave dei Malavoglia nel romanzo di Verga. Operazioni che però dal 1928 risultarono alquanto snellite, visto che lo scienziato tedesco **Reinhold von Sengbusch** riuscì a selezionare delle varietà di lupino a bassissimo contenuto di alcaloidi. Ma con l'elevarsi del tenore di vita, il consumo dei lupini andrà via via calando.

## **Dalla Maremma alla Sicilia**

Ad oggi, quindi, esistono tre tipi di lupini, tutti "dolci" (e quindi in sostanza privi di sostanze tossiche): **bianco**, **giallo** e **blu**. In **Italia**, al **Sud**, esistono modeste coltivazioni di lupino bianco. Tre i prodotti tradizionali delle regioni italiane compaiono il **lupino dolce di Grosseto**, di forma tondeggianti e colore giallo, che presenta una buona consistenza e sapore dolciastro; il **gigante di Vairano (Caserta)**, con grandi semi bianchi. Ma i principali produttori mondiali sono **l'Australia** e il **Cile** oltre alla **Germania**, alla **Polonia** e alla **Francia**. Il motivo della "rinascita" del lupino è tutto nei suoi valori nutrizionali. Per il **36%** è infatti costituito da **proteine**, che – al pari e, secondo alcuni studi, perfino più della soia – lo rendono un'ottima alternativa vegetale alla carne. Come tutti i legumi, tra gli amminoacidi abbonda la lisina e scarseggiano la metionina, la cisteina e il triptofano, e quindi per sostituire in toto le proteine della carne necessita anche dell'apporto dei **cereali**. Ad ogni modo, **30 grammi di lupini al giorno garantiscono da soli il 25% del nostro fabbisogno di proteine**. Mentre la **farina** di lupini è anche un'ottima alternativa in caso di intolleranza al glutine.

## **Secchi o in salamoia**

Importante, per il nostro organismo, anche il contenuto di vitamine **B1** e **B9**, che aiutano ad assimilare proteine e carboidrati, ma anche di **omega 3** e **omega 6**. I lupini sono quindi utili per il controllo del **colesterolo "cattivo"**. Oltre ai benefici per la circolazione, l'alto contenuto di **fibra** favorisce il **transito intestinale**, mentre il **trocoferolo** in essi contenuto sembra prevenire anche il **tumore al colon** e il **diabete** di tipo 2. I lupini **secchi** devono essere tenuti in **ammollo** e poi **bolliti**. Per i **lupini in salamoia** venduti nelle fiere, invece, l'alto contenuto di **sale** rende consigliabile una loro **risciacquatura** prima del consumo.

## **Le ricette**

A partire da queste proprietà, sono in corso numerosi studi per migliorare il seme di lupino e trasformarlo in un'ottima base per ricavare **hamburger** e **cotolette vegetali** e altri cibi adatti soprattutto all'alimentazione di **vegetariani** e **vegani**, al pari della soia. Tuttavia, ad oggi il lupino è un gustoso ingrediente di varie ricette, oltre che originale ingrediente per **stuzzichini** e **aperitivi**. Un preparazione ad alto contenuto nutritivo è, ad esempio, il **minestrone di riso e lupini**. I due ingredienti, in pari quantità, vengono abbinati a un brodo vegetale arricchito da verza e bietole. I lupini possono rientrare anche in un'iper-proteica **pasta con fagioli e lupini**; o un'altrettanto ricca **pasta con ceci e lupini**. Più in generale, possono rinforzare ogni **zuppa rustica** a base di legumi, incrementando gusto e valore proteico.

# MANGIARE BENE PER VIVERE IN SALUTE

Il **TAVOLO FORMAZIONE e CULTURA** invita tutti i gas e gasisti all'evento:

## **MANGIARE BENE PER VIVERE IN SALUTE**

che si terrà nei pomeriggi del 9 e 23 ottobre e 6 novembre.

Ricordiamo che gli eventi sono aperti a tutta la cittadinanza, la preiscrizione on-line dal sito non è obbligatoria ma ben gradita.

**Diversamente da quanto precedentemente indicato  
la presenza dei volontari per la preparazione del buffet  
è richiesta la domenica mattina dei giorni  
9 e 23 ottobre e 6 novembre.**

Per eventuali disponibilità: [cultura@aequos.eu](mailto:cultura@aequos.eu)



## **ATTENZIONE**

la locandina dell'evento  
è scaricabile sul sito di Aequos

<http://www.aequos.eu/images/icagenda/files/manifestoalimentazioneesalute.pdf>

# **AUGURI A GAS-SESTO ... COMPIE DIECI ANNI**

e li festeggia organizzando

## **LA 3° SETTIMANA DELLA SPESA CONSAPEVOLE DAL 4 AL 9 OTTOBRE 2016**

### **NUOVI STILI DI VITA PER UN MONDO MIGLIORE**

Il Gruppo di Acquisto Solidale, nato nell'ottobre 2006, conta oggi oltre 80 famiglie. Le motivazioni di base sono quelle di fare buoni acquisti per sostenere un'economia più umana, cioè più vicina alle esigenze reali dell'uomo e dell'ambiente. L'obiettivo è formare un'etica del consumare basata sul concetto di giustizia e solidarietà, che unisce le persone e porta alla condivisione di valori.

Troverete il volantino del programma sul sito di Aequos, nella parte dedicata agli eventi, oltre che sul sito di Gas Sesto.

[http://www.gas-sestocalende.it/italian/10\\_compleanno\\_gassesto\\_2006\\_2016.shtml](http://www.gas-sestocalende.it/italian/10_compleanno_gassesto_2006_2016.shtml)

## **REFERENTI STRATEGICI**

Ricordiamo che  
**martedì 4 ottobre alle ore 21.00**  
si terrà l'incontro dei  
**REFERENTI STRATEGICI**  
presso il Circolo Santo Stefano  
via Colombo, 14  
Olgiate Olona

# QUESTI I TURNI DEL 7-8 ottobre

## **SBANCALAMENTO VENERDI' SERA:**

RITROVO PRESSO IL MAGAZZINO AD UBOLDO DALLE 17.30 IN AVANTI: **DOMODOSSOLA e COOP IL SOGNO - ANFFAS TICINO e RADICI NEL FIUME**

L'organizzazione della distribuzione di sabato mattina sarà:

### **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: **GAS 7 FONTANE** 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 **9.30** 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 **alternativamente alle 8.00 o alle 9.00**

### **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

**Per i GAS che ritirano 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	Ass. 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	
dalle 9.30	alle 9.40	SARGASS	ROVELLASGAS
dalle 9.40	alle 9.50	GASIAMOCI	GASINISTI

## LINK UTILI

### SITO AEQUOS:

<http://www.aequos.eu>

### TURNI SI SMISTAMENTO E SBANCALAMENTO:

<http://www.aequos.eu/turni>

### CALENDARIO ROTAZIONE PRODOTTI:

[http://www.aequos.eu/documents/calendario\\_prodotti\\_a\\_rotazione.xls](http://www.aequos.eu/documents/calendario_prodotti_a_rotazione.xls)

### ARCHIVIO NOTIZIARIO (dal 9 ottobre 2014):

<http://www.aequos.eu/index.php/archivio/notiziario-produttori>

### SCHEDE PRODOTTI:

<http://www.aequos.eu/index.php/produttori/prodotti-aequos>

### SCHEDE INFORMAZIONI VARIE PRODOTTI:

<http://www.aequos.eu/index.php/archivio/informazioni-prodotti>

### APPUNTAMENTI ED EVENTI SUL TEMA GAS/SOSTENIBILITA'

<http://www.aequos.eu/index.php/eventi>

# 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 Amministrativo: Giovedì 29-settembre-2016**  
alle ore 21.00 presso il Magazzino Aequos a Uboldo  
Uboldo - via Monte Grappa, 277
- ❖ **Tavolo Strategico: Martedì 4-ottobre-2016**  
alle ore 21.00 Circolo Santo Stefano  
Olgiate Olona - via Colombo, 14
- ❖ **Tavolo Produttori e Logistica: Mercoledì 19-ottobre-2016**  
alle ore 21.00 presso la sede della Pro-Loce di Origgio  
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  
Invitateli scrivendo a [amministrazione@aequos.eu](mailto:amministrazione@aequos.eu)

**Se vuoi avere informazioni e/o devi comunicare con i TAVOLI:**

- NOTIZIARIO [notiziarioaequos@gmail.com](mailto:notiziarioaequos@gmail.com)
- TAVOLO QUALITA' [gruppo.qualita@aequos.eu](mailto:gruppo.qualita@aequos.eu)
- TAVOLO AMMINISTRATIVO [aequosadm@gmail.com](mailto:aequosadm@gmail.com)
- TAVOLO CULTURA [cultura@aequos.eu](mailto:cultura@aequos.eu)

**GRAZIE a TUTTI per la COLLABORAZIONE !!**