

CALENDARIO DEI CONSUMATORI 2024

*Troppo
buono per
spreverlo*

PROGETTO SERVIZIO CIVILE 2023-2024



VIVERE MEGLIO È DA CITTADINI CONSAPEVOLI

Anche per il 2024, “**Il calendario dei consumatori**” seguirà un tracciato di argomenti proposti nel corso degli ultimi anni durante i quali ci si è soffermati su alcuni criteri, elementi ed esempi per perseguire una “saggia” alimentazione che eviti gli sprechi i quali interagiscono, negativamente, con la sostenibilità che vogliamo assicurare e supportare instancabilmente per non compromettere il nostro futuro. Un futuro sul quale non si può più sbagliare se si procede con egoismi o peggio, lasciandoci andare, sopraffare dall’indifferenza, da atteggiamenti disinteressati, del “**addò arrive, chiànd u zippe**“, come si dice a Bari e il tutto a discapito del “pianeta terra”.

Al punto in cui siamo dobbiamo correggerci, dobbiamo comprendere che siamo già in ritardo nel dover aiutare il nostro pianeta a risanarsi, a ricrescere, a non deprederlo, assaltarlo con l’abusivismo, l’incoscienza, il disinteresse, il malaffare e chi più ne ha, più ne metta.

Questi ultimi atteggiamenti dobbiamo convincerci che devono far parte di un’arma ormai spuntata lasciataci in eredità ma che non deve ritorcersi più contro di noi; a partire dagli esseri umani che, via via, devono recuperare una convivenza sociale e civile che gradatamente, e ineducatamente, abbiamo dimenticato di praticare. segue ->

Saldato questo rapporto, convenuto su di una innata esigenza di vita tra esseri umani, sarà più semplice accertare che questa non è altro che la convenzione idilliaca tra popoli civili che intendono “vivere meglio”.

Tutto questo lo si deve fare per considerare primario il nostro rispetto verso noi stessi; ma anche per il rispetto che si deve al pianeta per il quale da anni il suo stato di salute viene compromesso dall’attività umana. Ci riferiamo ai cambiamenti climatici, alla biodiversità, al riscaldamento globale e altre situazioni di forte criticità.

Allora, adesso, con questa presentazione, non vogliamo utilizzare il nostro “calendario 2024” per parlare dello scibile umano però, qualche appunto, alcune indicazioni, più di qualche buon consiglio, qualche soluzione, ma anche diverse opportunità di valutazione e di recupero di alimenti e quindi sul criterio di “**fino a quando posso mangiarlo**”, le volontarie che prestano servizio civile presso l’Adoc Puglia, sono state in grado di individuarle e le sottopongono all’attenzione degli iscritti, dei lettori-consumatori, con l’aggiunta di suggerimenti, e, comunque, rimanendo d’intesa che sono sempre a vostra disposizione per ulteriori dettagli.

NON SAI COSA FARE DEI DOLCI AVANZATI DALLE VACANZE NATALIZIE?

SEGUI QUESTE SEMPLICI RICETTE

CROSTINI DI PANETTONE

INGREDIENTI

- 130 gr polpa di avocado
- 100 gr burro
- 12 fette di salmone affumicato
- panettone
- burro di avocado
- grana
- tartufo
- sale
- pepe

PROCEDIMENTO

1. Iniziate frullando l'avocado insieme al burro e aggiungete un pizzico di sale e di pepe.
2. Con il panettone, ricavate dei dischi aiutandovi con un coppa pasta.
3. Tostate i dischi al forno a 200° per un paio di minuti.
4. Tirateli fuori e adagiatevi sopra 2 fette di salmone, il burro di avocado, delle scaglie di grana e tartufo.



SFOGLIATINE RIPIENE DI CIOCCOLATO

INGREDIENTI

- 2 rotoli di pasta sfoglia rettangolare
- cioccolata q.b.
- latte o tuorlo per spennellare
- zucchero a velo

PROCEDIMENTO

1. Srotolare la pasta sfoglia ed ottenere circa 9/10 rettangoli.
2. Su ogni rettangolo, disponetevi un cucchiaino di cioccolata avanzata.
3. Srotolate l'altro rotolo di sfoglia ed intagliate altrettanti rettangoli.
4. Richiudete le sfogliatine, pressando i bordi con una forchetta.
5. Bucherellate la superficie di ciascuna sfogliatina in modo da far fuoriuscire il vapore che si può formare in cottura.
6. Spennellate con il latte o con un tuorlo d'uovo sbattuto o se preferite, entrambi.
7. Infornate le sfogliatine a 180° per circa 15/20 minuti.
8. Controllate che siano cotte e dorate.
9. Sfornate e servite quindi con una spolverata di zucchero a velo.



GENNAIO 2024

lun mar mer gio ven sab dom

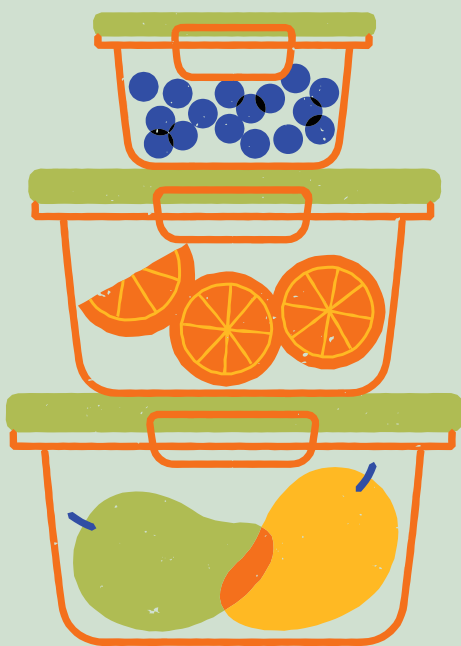
Capodanno 1	2	3	4	5	Epifania 6	Festa del Tricolore 7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	Giornata mondiale della pizza 17	18	19	20	21
22	23	Giornata internazionale dell'educazione 24	25	26	Giornata della Memoria 27	28
29	30	31				

LE PATATE

Sono degli ortaggi molto versatili nel loro uso, ecco dei trucchi per conservarle e utilizzarle al meglio:

- tenerle al buio in una cassetta di legno ricoperta con stracci/fogli di carta e a una temperatura non superiore a 8°C
- se, oltre alla presenza di germogli, non sono più sode e la pelle è rugosa meglio non consumarle per la possibile presenza di solanina che, in alte quantità, può essere dannosa.

Come riconoscere la freschezza di un prodotto? Per evitare di buttare via alimenti ancora commestibili, bisogna fare attenzione a macchie, odore sgradevole, sapore acido e soprattutto tenere d'occhio la data di scadenza nel caso di prodotti confezionati.



RICETTA ANTISPRECO

Bucce di patate fritte

- Lavare, spazzolare ed asciugare bene le patate ancora intere.
- Pelare le patate e recuperare le bucce cercando di ritagliare dei pezzi lunghi e regolari.
- In una padella versare l'olio di arachide e portarlo a temperatura.
- Mentre l'olio si scalda, in una ciotolina prepariamo il mix aromatico con il rosmarino ed il timo tagliati finissimi, la paprika in polvere, il formaggio grattugiato ed il pepe.
- Unire il cucchiaino di olio e mescolare bene.
- Passare le bucce di patate nel mix aromatico, quindi tuffarle nell'olio ben caldo.
- Friggere poche bucce per volta per evitare di abbassare la temperatura dell'olio.
- Lasciar dorare bene le bucce di patate, quindi estrarle con una schiumarola ed adagiarle su un piatto con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso.
- Servire le bucce di patate ancora calde spolverandole con altro formaggio grattugiato, aggiustando di sale e accompagnare con la salsa barbecue.



FEBBRAIO 2024

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
			1	Giornata mondiale della vita 2	3	Giornata mondiale lotta contro il cancro 4
Giornata della prevenzione allo spreco alimentare 5	6	Giornata mondiale per una Rete più sicura 7	8	9	Giornata del Ricordo (vittime delle Foibe) 10	Giornata mondiale del malato 11
12	13	14	15	16	17	Giornata Internazionale risparmio energetico 18
19	Giornata mondiale Giustizia Sociale 20	21	22	23	24	25
26	Giornata mondiale ONG 27	Insurrezione popolare; Napoli contro i nazifascisti 28	Anno bisestile 29			

LA FIORENTINA

RICETTA

La bistecca di chianina, comunemente definita fiorentina, è ottenuta dalla macellazione di bovini di razza chianina, autoctona delle due suddette regioni del Centro Italia. Il nome è indicativo del suo territorio d'origine: la Val di Chiana.

Nonostante innumerevoli tentativi di imitazione e di contraffazione, la carne chianina certificata è quella che proviene da allevamenti di Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale

La bistecca alla fiorentina è di gran lunga il prodotto più conosciuto che si prepara con la carne di chianina. Il taglio deve essere alto, superiore ai 5-6 cm, e il peso superiore al chilo. Inoltre, la carne deve avere tempi di frollatura di almeno 15 giorni. Le calorie della fiorentina? 232 per ogni 100 g di prodotto.

Innanzitutto la bistecca va tirata fuori dal frigo almeno 3-4 ore prima. La fiorentina, non deve subire lo stress degli sbalzi di temperatura per cuocersi alla perfezione, altrimenti risulterà lessa invece che essere croccante al punto giusto. Tamponate la bistecca con la carta

assorbente

Mettete la carne sulla griglia rovente: prima di adagiarla, aspettate che la fiamma sia completamente smorzata, così la carne si cuocerà alla giusta temperatura. Importante poi non bucare la bistecca, altrimenti usciranno fuori i succhi che la mantengono morbida, e nemmeno condirla: aggiungerete il sale alla fine. La cottura dovrà essere di almeno 4 minuti per lato, o fino a quando non noterete in superficie le goccioline di sangue: segno di cottura perfetta.

Per i tempi di cottura regolarsi utilizzando un termometro a sonda per la carne. Tenete conto che a 48° otterrete una fiorentina al sangue, tra i 52° e i 55° una cottura media, e fino ai 65°, temperatura da non superare, una bistecca ben cotta. Il termometro, soprattutto per chi non ha molta esperienza di cottura con la bistecca alla fiorentina, resta lo strumento più affidabile per realizzare una cottura della bistecca perfetta.

Le uova rientrano tra gli alimenti più utilizzati in cucina, grazie alle loro proprietà proteiche e alla loro versatilità.

Come accertarne la freschezza? Semplice, è sufficiente porre l'uovo in un bicchiere d'acqua con un pugno di sale:

- se affonda, l'uovo è fresco;
- se resta a metà del bicchiere, sarà meglio cuocerlo bene non essendo molto fresco;
- se invece galleggia, meglio evitare di consumarlo.

LE UOVA

Bene, sei amante della Carbonara e, come da tradizione, hai usato solo i tuorli pensando di buttare gli albumi?

Non farlo, sarebbe uno SPRECO.

Ecco una ricetta semplicissima per uno spumossissimo soufflé proteico.

PROCEDIMENTO

1. Cuoci per 5 min in padella gli spinaci (senza olio)
2. Dopo averli saltati, fateli raffreddare in un colino così da fargli perdere acqua
3. Nel frattempo, in una terrina lavorate mescolate la ricotta con sale, pepe e noce moscata. Successivamente aggiungete parmigiano ed erba cipollina.
4. Una volta raffreddati, strizzate gli spinaci con le mani e togliete più acqua possibile; dopodiché, frullateli nel mixer
5. Prendete 50gr e aggiungeteli al composto della ricotta, così da ottenere un composto omogeneo.
6. Montate a neve gli albumi e versate il composto di ricotta e spinaci, poco per volta, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto.
8. Imburrate dei pirottini in ceramica ed infornate in modalità statica a 180° per 25 minuti.

INGREDIENTI

- 250g di albumi
- 50g spinaci ben cotti e strizzati
- 150g di ricotta
- 80g parmigiano
- 1 cucchiaino di sale
- q.b. burro
- Erba cipollina
- Pepe
- Noce moscata



APRILE 2024

lun

mar

mer

gio

ven

sab

dom

1

Giornata mondiale dell'Autismo

2

3

4

5

6

Giornata mondiale della Salute

7

8

9

10

11

12

13

14

15

Giornata mondiale della Voce

16

17

18

19

20

21

Giornata mondiale della Terra

22

23

Giornata Internazionale della diplomazia per la pace

24

Festa Nazionale della Liberazione

25

26

27

Giornata Internazionale per la Sicurezza sul Lavoro

28

29

30

FAVE E PISELLI

Tra le primizie della stagione primaverile troviamo fave e piselli. Diffusissimi nel nostro Paese, sono fondamentali per la corretta alimentazione, in quanto ricchi di vitamine, proteine e minerali. Possono essere gustati sia crudi che cotti. Essendo legumi primaverili hanno bisogno di un'ottima conservazione per essere consumati anche durante l'inverno.

Un metodo tradizionale di conservazione al naturale, è quello del mantenimento di fave e piselli in barattoli di vetro sterilizzati. Il procedimento consiste innanzitutto nello sgusciare e pulire i legumi freschi, per poi lessarli in acqua bollente e salata. I tempi di cottura sono di 2 minuti per i piselli e di 4 minuti per le fave. Infine, vengono appunto versati in barattoli di vetro sterilizzati e preservati fino ad un anno. Per un 1 kg di prodotto pulito si utilizzano 1,5 lt di acqua e 2 cucchiari di sale grosso.

Tra i metodi comuni troviamo, invece:

- Il congelamento: tecnica domestica più utilizzata, consiste nel portare sotto 0° la temperatura di un alimento. A causa dei lunghi tempi di congelamento però, si producono micro cristalli di ghiaccio che provocano la perdita di alcune proprietà dell'alimento.
- Il surgelamento: tecnica industriale più utilizzata, l'alimento fresco viene portato ad una temperatura di almeno - 18° in tempi rapidissimi. Grazie a ciò l'alimento conserva le sue proprietà organolettiche.



MAGGIO 2024

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
		Festa del lavoro 1	2	Giornata Mondiale della libertà di stampa 3	4	Giornata Nazionale contro la pedofilia e la pedopornografia 5
6	7	Giornata Mondiale della Croce Rossa 8 San Nicola	Giornata dell'Europa 9	10	11	Festa della mamma 12
13	14	Giornata Internazionale della Famiglia 15	Giornata Mondiale della celiachia 16	Giornata Mondiale contro l'Omofobia 17	18	Giornata Nazionale per la donazione del sangue 19
20	Giornata mondiale della diversità culturale per il dialogo e lo sviluppo 21	Giornata Internazionale per la Biodiversità (ONU) 22	23	24	25	26
27	Giornata Mondiale dell'Hamburger 28	29	Giornata Mondiale contro la sclerosi multipla 30	Giornata Mondiale per la lotta al fumo 31		

Cinque idee per riciclare la frutta estiva troppo matura



Frutta troppo matura? In estate se ne mangia, o se ne dovrebbe mangiare, tanta. Per questo si tende a comprarne sempre in abbondanza. A volte però, se non si consuma nel giro di qualche giorno, specialmente con le alte temperature estive, rischia di maturare troppo in fretta o in modo non corretto. Il frigorifero certamente aiuta a conservarla meglio, ma non di rado succede che, anche lì, la frutta avvizzisca perdendo la freschezza che la contraddistingue. E anche il sapore non è più lo stesso. Ecco qualche idea anti-spreco per riciclare la frutta avanzata o in eccedenza ed evitare che finisca nel cestino dei rifiuti organici:

- Ghiaccioli di frutta matura per i più piccini
- Un frullato fresco per una merenda sana
- Confettura
- Gelato veloce di frutta matura.

Per avere una pelle levigata e luminosa e capelli setosi potete preparare una maschera viso e un impacco per capelli.



GIUGNO 2024

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
					1	Festa della Repubblica Italiana 2
Giornata Mondiale della bicicletta 3	4	Giornata Mondiale dell'ambiente 5	6	7	Giornata Mondiale degli Oceani 8	9
10	11	Giornata Mondiale contro il lavoro minorile 12	13	Giornata Mondiale dei Donatori di sangue 14	15	16
17	Giornata della Gastronomia Sostenibile (ONU) 18	19	Giornata Mondiale dei profughi 20	21	22	23
24	25	Giornata Internazionale contro l'abuso di droghe (ONU) 26	27	28	29	Social Media Day 30

COME DISPORRE GLI ALIMENTI ALL'INTERNO DEL FRIGORIFERO

1 NEI RIPIANI ALTI
bisogna riporre cibi
già cotti e avanzi da
consumare
velocemente

2 NEI RIPIANI CENTRALI
le uova, i latticini, i
salumi e i dolci a
base di creme e
panna

3 NEI RIPIANI BASSI
la carne e il pesce
crudi



4 NELL'APPOSITO CASSETTO
la frutta e la verdura

5 NEGLI SPAZI DELLA PORTA
i prodotti che necessitano
solo di una leggera
refrigerazione, come le
bevande e il burro



CONSIGLI UTILI

Per conservare gli alimenti al meglio è
necessario mantenere il frigo a una
temperatura media di 4 gradi centigradi.

Per evitare **contaminazioni** bisogna
inoltre **evitare** il contatto e i
gocciolamenti fra prodotti **crudi** e **cotti**,
collocando i primi in basso e i secondi in
alto.

Il **cassetto** per la frutta e la verdura è
chiuso proprio per evitare questi
contatti, oltre che per mantenere una
temperatura più alta rispetto al resto del
frigo.

Frutta e **verdura** infatti non possono
essere portati a temperature troppo
basse per **non danneggiarne** l'**aspetto**, la
consistenza o il **sapore**.

LUGLIO 2024

lun mar mer gio ven sab dom

Giornata internazionale delle cooperative (ONU) 1	2	3	4	5	Giornata Mondiale del bacio 6	Giornata del cioccolato 7
Giornata internazionale del Mar Mediterraneo 8	9	10	11	12	Giornata Mondiale delle patatine fritte 13	14
15	16	17	Nelson Mandela international day 18	19	20	21
22	Giornata Mondiale dei nonni e degli anziani 23	24	25	26	27	28
29	Giornata Mondiale dell'amicizia 30	31				

COME CONSERVARE IL PESCE DOPO L'ACQUISTO

- **FRIGORIFERO:** Se vogliamo consumare il pesce entro 24 ore allora possiamo conservarlo in frigorifero, preferibilmente in un contenitore sigillato, o coperto con pellicola per alimenti. Invece, se non avete intenzione di consumarlo subito, bisogna congelarlo al più presto.
- **CONGELAMENTO:** È importante scegliere un involucro resistente ad aria, umidità e odore come i sacchetti alimentari. Il sacchetto deve essere ben chiuso, cercando di eliminare il più possibile l'aria dalla confezione.
- **SCONGELAMENTO :** È consigliato scongelo in frigorifero a una temperatura di 8-10 °C. Per evitare sprechi, lascia fuori solo una determinata porzione che verrà consumata.



Ingredienti:

- 1 kg lische di orata, branzino e merluzzo
- sedano 100 gr
- vino bianco 150 ml
- cipolle 100 gr
- carote 100 gr
- acqua 1 l
- sale fino q.b.
- olio d'oliva q.b.
- pepe nero in grani 5



PRO-CONTRO PESCE DI ALLEVAMENTO

PRO:

- più sicuro facendo parte di una filiera controllata
- rapporto qualità-prezzo
- mangimi regolati

CONTRO:

- stress degli allevamenti intensivi
- effetti negativi sull'ambiente a causa dell'utilizzo di mangimi e farmaci
- inquinamento a causa dei liquami scaricati in mare

RICETTA

FUMETTO DI PESCE

Procedimento:

Tagliate grossolanamente la carota sbucciata, il sedano e la cipolla precedentemente pelata. Versate in un tegame un filo d'olio; scaldatelo a fiamma alta e aggiungete all'interno le lische, unite poi le verdure e un pizzico di sale. Unite il pepe nero, mescolate e cuocete per 5 minuti. Sfumate poi con il vino bianco e lasciate evaporare completamente prima di aggiungere l'acqua. Cuocete per 30 minuti tenendo un bollore medio-basso, diminuendo la fiamma. Di tanto in tanto schiumate con una schiumarola, poi filtratelo con un colino a maglia fine, raccogliendo il fumetto in una ciotola.

AGOSTO 2024

lun mar mer gio ven sab dom

			Giornata Internazionale Gioventù 1	2	3	4
5	6	7	Giornata naz. del sacrificio del lavoro italiano nel mondo 8	9	Notte di San Lorenzo o stelle cadenti 10	11
Giornata internaz. della Gioventù 12	13	14	Assunzione di Maria 15	16	17	18
Giornata Mondiale Aiuto Umanitario 19	20	Giornata internaz. ricordo vittime terrorismo 21	22	23	24	25
Giornata uguaglianza delle donne 26	27	28	29	Giornata vittime di sparizioni forzate 30	Giornata internaz. della solidarietà 31	

ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFIITI

CROSTACEI



ARACHIDI



SEDANO

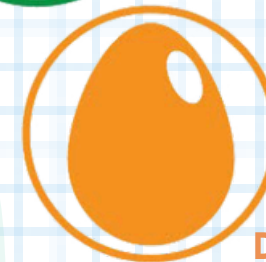
FRUTTA A GUSCIO



ALLERGENI ALIMENTARI: COSA SONO?

Comprendere il significato della parola "allergene alimentare" è molto semplice, vengono così definiti infatti gli alimenti o gli ingredienti presenti in essi, che possono scatenare reazioni allergiche o intolleranze in determinati soggetti predisposti.

GLUTINE



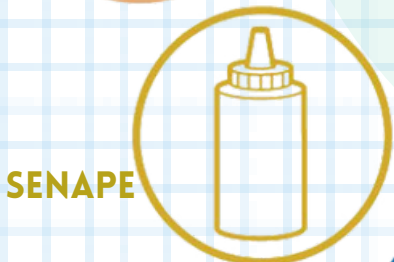
UOVA E DERIVATI



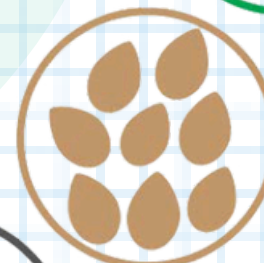
LUPINI



SOIA



SENAPE



SEMI DI SESAMO



LATTE E DERIVATI



MOLLUSCHI



PESCE

I SINTOMI COMUNI DELLE ALLERGIE ALIMENTARI:

L'allergia è una reazione eccessiva del sistema immunitario in risposta agli antigeni.

Sintomi: dolori addominali, diarrea, nausea, gonfiore allo stomaco, prurito ed arrossamento della cute, difficoltà respiratorie, cardiorespiratorie, shock anafilattico.

I SINTOMI COMUNI DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI:

La reazione corporea dell'intolleranza alimentare si manifesta con l'assunzione di una grande quantità di cibo non tollerato. Non coinvolge quindi il sistema immunitario.

Sintomi: dolori addominali, diarrea, nausea, gonfiore allo stomaco, prurito ed arrossamento della cute.

SETTEMBRE 2024

lun mar mer gio ven sab dom

						1
2	3	4	5 Giornata internazionale della carità (ONU)	6	7	8 Giornata internazionale dell'Alfabetizzazione
9	10 Giornata Mondiale per la prevenzione al Suicidio (ONU)	11	12	13	14	15 Giornata mondiale della democrazia
16	17	18	19	20	21 Giornata internazionale della Pace	22
23	24	25	26 Giornata europea delle lingue	27 Giornata Mondiale del turismo	28	29
30						