

COME SI DICE CARNE IN INGLESE? UFFA, NON MI RICORDO... AH SI, GIUSTO!!! E SUCCO DI FRUTTA???

Mi chiedevo: chi si occupa di garantire la sicurezza alimentare? Ah!!! E gli edulcoranti? Sono dannosi per la salute? dici???? Non l'avrei mai detto!!! MA i bambini? Loro possono consumarli? Mmmm! CHE DICHI, TUTTI GLI ALIMENTI PRESENTANO IL RISCHIO DI INTOSSICAZIONE BOTULINICA? No???? E quali? Mi hanno detto che in commercio sono disponibili numerosi prodotti a base di farine prive di glutine. MA DA COSA LI RICONOSCO? AH, ECCO!!! SAI, HO L'ABITUDINE DI APRIRE SPESSO IL FRIGORIFERO. Cosa???? Rischio di compromettere la stabilita' della temperatura interna???? QUANTO MI PIACE LA FRUTTA!! QUASI QUASI MANGIO UNA FETTA DI ANGIURIA...a proposito: ma come si sceglie una buona anguria???? E per la conservazione? HAI qualche consiglio da darmi? DOMANI SI MANGIA VITELLO: PRENDO LA FESA O LO SCAMONE? Boh non saprei! L'altro giorno pensavo: ma dove vanno a finire gli scarti e le confezioni degli alimenti? Perche' i rifiuti NON SONO TUTTI UGUALI!!! SI SA!!!! SI SA????????????????????????????????????

IL CALENDARIO DEI CONSUMATORI 2009

L'Adoc è un'associazione per la difesa e l'orientamento dei consumatori. Viene costituita nel 1988 per volere dell'Unione Italiana del Lavoro (Uil) e, a livello nazionale, fa parte del Consiglio Nazionale Consumatori Utenti (CNCU), del Consiglio Nazionale Utenti Televisivi e della Commissione istituita dall'Istat per studiare modifiche al sistema di rilevazione dell'inflazione e al conseguente "paniere". È tra i fondatori di Consumer's Forum e dell'Associazione Europea dei Consumatori.

L'Adoc opera senza fini di lucro, riunisce i cittadini, consumatori e utenti al fine di tutelare i loro interessi e fornire una maggiore qualità della vita. Garantisce anche un'informazione costante con il periodico "adocchiatutto" e con il sito web www.adoc.org e il più recente www.adoctv.it.

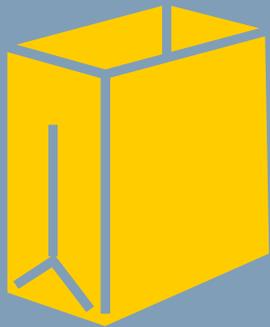
In Puglia, l'Adoc viene costituita nel 1992, ma è dal 1999 che adegua il proprio apparato con l'entrata in vigore della ex. legge 281/98.

L'Adoc è un'associazione che orienta ed informa i consumatori e gli utenti sui propri diritti, e su come farli valere in ogni circostanza e in ogni luogo. Cura l'assistenza e tutela i consumatori in ogni contesto, e favorisce il metodo della conciliazione che può essere svolta in una sede terza (Camera di Commercio o CoReCom) o diretta, con partecipazione paritaria (vedasi convenzioni con l'Acquedotto Pugliese, l'Amgas e altre aziende).

In Puglia, l'Adoc può contare su sei sedi costituite con atto notarile e altre di riferimento, tra cui sette punti funzionanti come "sportello". Nel 2008, l'associazione regionale ha registrato l'adesione di 5.000 soci circa, e si avvale di una rete di consulenti, esperti, legali, collaboratori, oltre a 32 volontari in servizio civile (L. 64/2001), che le permette una presenza costante in tutto il territorio regionale.

Esponenti dell'Adoc regionale, oltre ad intervenire in programmi radiofonici dedicati e partecipare a trasmissioni televisive, hanno seguito e seguono corsi, seminari e master di aggiornamento e approfondimento sulle materie del consumerismo, presso Enti, Regioni, società, Università e altre istituzioni anche accreditate dal CNCU. È riconosciuta dall'Ente Regione ed è parte attiva nella Consulta Regionale dei Consumatori e Utenti (CRCU) ed è socio fondatore dell'Istituto Pugliese Consumo.

scopri chi siamo!!!



SICUREZZA ALIMENTARE

L'Adoc si occupa da sempre di garantire e migliorare la sicurezza alimentare e la qualità degli alimenti. Nel settore svolge un'efficace azione l'Agenzia delle Dogane che, con i suoi laboratori chimici, effettua analisi dettagliate, oltre che sugli alimenti, su tanti altri prodotti non commestibili.

Il decreto legislativo 300 del 30 luglio 1999, nell'ambito di una significativa riforma dell'intera organizzazione amministrativa italiana, ha istituito l'Agenzia delle Dogane per lo svolgimento dei compiti, in precedenza demandati al dipartimento delle dogane e delle imposte indirette.

I laboratori delle dogane sono oggi all'avanguardia nell'effettuazione di analisi e certificazioni di ogni tipo di merci e prodotti: dagli alimenti agli idrocarburi, dai farmaci ai tessuti, agli alcolici, ecc...

I 15 laboratori chimici operanti sul territorio italiano, da un po' di tempo, oltre alle attività istituzionali svolte per conto dei soggetti pubblici, sono inseriti nel sistema "Qualità Italia" ed effettuano certificazioni ed analisi per operatori commerciali privati.

Le attività di certificazione riguardano alimenti quali: alcool etilico e prodotti alcolici, caffè, carni, cereali derivati, latte e prodotti lattiero caseari, oli, grassi vegetali, ortaggi e frutta, zuccheri, edulcoranti sintetici e polialcoli.

Da sempre, poi, i laboratori delle dogane sono leader nelle analisi dell'olio di oliva.

Nel 1991 il regolamento comunitario 2568 ha stabilito nuovi parametri chimico-fisici e nuove metodologie per il controllo della qualità sugli oli, introducendo come

metodo di analisi organolettica sensoriale il cosiddetto PANEL TEST, cioè la valutazione di un comitato di assaggio composto da almeno 12 professionisti.

Fin dal 1991 i laboratori dell'Agenzia delle Dogane hanno ottenuto il riconoscimento a svolgere questa valutazione, sia dalla Commissione Europea che dal Consiglio Oleicolo Internazionale, sulla base di risultati ottenuti su prove circolari di assaggio.

UFFICIO DELLE DOGANE DI BARI

Indirizzo

Corso De Tullio, 3 - 70122 Bari (ex Dogana Bari)

Telefono

0039 080 5254711

0039 080 5254755 (SVAD)

Fax

0039 080 5254753

LUN	MAR	MER	Gio	VEN	SAB	DOM
29	30	31	1 Buon anno!	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

gennaio 2009

IL CALENDARIO DEI CONSUMATORI 2009



GLI EDULCORANTI

Gli edulcoranti sono sostanze che conferiscono un sapore dolce agli alimenti. Non sono considerati degli additivi, ma sono sostanze chimiche a tutti gli effetti, estranee alla normale composizione degli alimenti. Chi è affetto da diabete o obesità deve limitare, e spesso evitare il consumo di zucchero e sostituirlo con dolcificanti. Si distinguono due tipi di dolcificanti: gli edulcoranti intensivi ed i polioli (o polialcoli). Gli edulcoranti intensivi sono l'acesulfame K, l'aspartame, il ciclamato e la saccarina. I polioli o polialcoli sono: il sorbitolo, il mannitolo, il smaltitolo, l'isomalto, lo xilitolo, oltre ad altri meno conosciuti. I prodotti che contengono polioli non sono acalorici, come gli edulcoranti intensivi. I polioli, però, hanno il vantaggio di dare consistenza ai prodotti finiti. Sono infatti presenti in tutte le gomme e caramelle senza zucchero, mentre non sono utilizzati nelle bevande.

GLI EDULCORANTI SONO DANNOSI PER LA SALUTE?

L'abuso di edulcoranti può provocare danni all'organismo. Pertanto è consigliabile non superare la Dose Giornaliera Ammissibile (DGA), cioè la quantità calcolata in funzione del peso corporeo, che si può assumere quotidianamente, senza rischio per la salute. I prodotti della confetteria contengono per lo più aspartame ed acesulfame, tanto che è improbabile raggiungere la DGA di edulcoranti soltanto con il consumo di gomme da masticare e caramelle.

Gli edulcoranti da tavola sono prevalentemente a base di saccarina, aspartame e ciclamato. Una donna di 50 Kg. che consuma ogni giorno 10 bustine contenenti aspartame o ciclamato raggiungerebbe solo dal 5 al

12% della DGA. Le bevande analcoliche "light" disponibili sul mercato contengono acesulfame, aspartame, ciclamato, saccarina, e da soli, o in combinazione, dovrebbero essere assunte in quantità notevoli per essere considerate dannose per l'organismo umano. Prendendo a riferimento sempre una donna di 50 Kg. di peso, dovrebbe bere tutti i giorni un litro di una di queste bevande per raggiungere il 70% della DGA. In ogni caso, è preferibile non eccedere nell'uso di questi additivi, in qualunque forma ed in qualunque alimento essi siano conenuti.

PRESTATE MOLTA ATTENZIONE ALL'ASPARTAME!!!

E' preferibile utilizzarlo nelle bevande fredde, perché ad alte temperature libera metanolo, sostanza estremamente dannosa per il corpo umano. Del resto deve essere assolutamente vietato nelle persone affette da fenilchetonuria, i quali non devono assumere alcuna sostanza che contenga fenilalanina, compreso l'aspartame.

I BAMBINI POSSONO CONSUMARE EDULCORANTI?

Gli studiosi sconsigliano l'uso di edulcoranti Èda tavola almeno fino a 3 anni di età, visto che la dose giornaliera ammissibile viene calcolata in funzione del peso corporeo; e quindi, per via del ridotto peso del bambino è più facile raggiungere e superare la dose consentita. Se si tratta, invece di polioli (cioè dolcificanti contenuti per lo più in gomme e caramelle), l'assunzione massiccia potrebbe avere effetti lassativi.

LUN	MAR	MER	Glo	VEN	SAB	DoM
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8

febbraio 2009



IL BOTULISMO ALIMENTARE

Per quanto il suo nome derivi da "botulus" (salsiccia), in Italia non risultano notificati casi di intossicazione da salsiccia negli ultimi trent'anni. In gran parte, si tratta di conserve di preparazione domestica, soprattutto di vegetali. Il bacillo botulinico si presenta sotto forma di spora, la quale diventa pericolosa solo se subisce una trasformazione, producendo tossine.

Il botulismo può svilupparsi a causa dell'assunzione di conserve, perché i prodotti freschi e le conserve di produzione industriale non comportano rischi. Nelle conserve si vengono a creare quelle situazioni ottimali affinché la spora si trasformi nella forma vegetativa produttrice di tossina. Questa si accumula nell'alimento e viene ingerita con lo stesso, causando un quadro clinico molto grave. A tutt'oggi, la tossina botulinica viene considerata il più potente tossico che si conosca, e già a bassissime quantità può condurre alla morte.

Le preparazioni domestiche di vegetali vengono conservate, per esempio, sott'olio, in quanto questo viene considerato un ottimo mezzo conservativo. L'olio, infatti, riesce a garantire una situazione di anaerobiosi e questo è il vero problema, poiché è proprio in tali condizioni che le spore si trasformano nella forma vegetativa che è quella che produce la tossina. Non tutti gli alimenti presentano il rischio di intossicazione botulinica e tra questi le conserve in aceto, poiché questo determina nell'alimento un "ph" acido in grado di inibire

la germinazione di spore. Lo stesso accade se alle conserve viene aggiunto del sale, poiché quest'ultimo rappresenta un fattore favorevole in termini di sicurezza degli alimenti.

E' stato dimostrato, infatti, che una concentrazione salina pari al 10% è in grado di inibire la germinazione della spora. Anche lo zucchero sembra avere lo stesso effetto. E' sufficiente una concentrazione di zucchero pari al 50% del volume dell'alimento per inibire la formazione delle spore. L'unica misura di prevenzione efficace per tutti gli alimenti è quella di sottoporli ad un ciclo di sterilizzazione che riesca a garantire la piena distribuzione delle spore.

PREPARAZIONI CASALINGHE

- accurata pulizia dei prodotti
- utilizzo di prodotti freschi
- riscaldamento a 121° C per tre minuti (pentola a pressione)
- acidificazione e salatura

PREPARAZIONI INDUSTRIALI

- materie prime di qualità
- controllo parametri della sterilizzazione

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 <small>ricorrenza del riconoscimento dei diritti dei consumatori!!</small>
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

marzo 2009

IL CALENDARIO DEI CONSUMATORI 2009



LA CELIACHIA

“La malattia celiaca o celiachia è una intolleranza permanente al glutine ed è riconosciuta come malattia sociale” (art.1, comma 1 Legge 4 luglio 2005 n.123).

L'importanza della corretta etichettatura.

Per poter avere dei prodotti idonei al consumo dei celiaci è necessario che le aziende produttrici applichino un corretto piano di controllo delle materie prime e del prodotto finito, inoltre occorre monitorare costantemente il processo produttivo, gli ambienti di lavoro, le attrezzature, gli impianti e gli operatori.

In commercio sono disponibili numerosi prodotti (pane, pasta, biscotti, crackers..) a base di farine naturalmente prive di glutine e vengono chiamati sostitutivi, in quanto sostituiscono quelli classici a base di farina di frumento. Sin dal 1982 il Servizio Sanitario Nazionale eroga gratuitamente gli alimenti dietetici privi di glutine ed i tetti di spesa, suddivisi per fasce di età e sesso sono stati definiti dal decreto del Ministero della Salute dell'8 giugno 2001, che ha istituito anche il Registro Nazionale dei prodotti erogabili, aggiornato periodicamente. Questi prodotti sono facilmente identificabili grazie ad un logo, che le aziende possono apporre sulle confezioni. Tale logo è di forma rotonda e riporta la dicitura "MINISTERO DELLA SALUTE-REGISTRO NAZIONALE" e "ALIMENTO SENZA GLUTINE" (fig.1).

In commercio esistono anche alimenti contrassegnati da un circoletto con all'interno una spiga sbarrata. Si tratta di un marchio, la cui concessione rientra tra le attività dell'AIC (Associazione Italiana Celiachia), apposto su prodotti certificati e controllati periodicamente (circa

ogni 6 mesi). L'apposizione di questo marchio rappresenta indiscutibilmente una facilitazione all'accesso e del riconoscimento del prodotto. Il successo di questa iniziativa è testimoniata dai numeri: mentre nel 2004 "solo" 90 prodotti potevano esporre la spiga sbarrata, già nel 2005 sono saliti a circa 350 alimenti.

Un gran numero di alimenti di uso corrente non sono fonti attese di glutine, ma sono invece passibili di contenerne ugualmente, in tracce. I prodotti di salumeria e più genericamente i prodotti a base di carne non contengono cereali come ingredienti qualificanti e pertanto non rientrano tra gli alimenti da cui ci si attende la presenza di glutine. Questi prodotti possono però contenere glutine se nella loro fabbricazione vengono inseriti additivi o coadiuvanti contenenti tale sostanza. Nel caso di salumi o prodotti a base di carne fabbricati con coadiuvanti non contenenti glutine, può essere riportata in etichetta una dizione del tipo "Non contiene fonti di glutine". Questa dizione comporta comunque l'onere di assicurare l'assenza di glutine nel prodotto e di adeguare a tal fine il piano di autocontrollo..

Negli anni, fortunatamente e coscienziosamente, si sono messe in atto una serie di iniziative e sono stati redatti dei testi normativi sempre più attenti ai vari inconvenienti cui possono andare incontro i celiaci. Questo perché la celiachia non pregiudichi una sana e "normale" vita sociale: una pizza con amici non può divenire un "lusso" per una fetta così larga di popolazione.

fig.1



LUN	MAR	MER	Gio	VEN	SAB	DOM
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12 LE PALME
13	14	15	16	17	18	19 PASQUA
20 LUNEDI' DELL'ANGELO	21	22	23	24	25 ANN. DELLA LIBERAZIONE	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

aprile 2009



IL FRIGORIFERO

Il frigorifero è uno dei luoghi della casa verso il quale prestare maggiore attenzione per garantire l'integrità di ciò che mangiamo. A tal fine è consigliabile tenere la temperatura dello stesso tra i 2 ed i 4/5 gradi.

Tuttavia, la temperatura del frigorifero non è costante per tutta la cella. Sfruttando le diverse temperature, potete conservare in maniera ottimale tutti i vostri alimenti.

La carne ed il pesce fresco vanno riposti sulla mensola più bassa, al di sopra del cassetto per le verdure, la parte più fredda (2° C). Posizionandoli nel punto più basso si evita inoltre che sgocciolino su altri alimenti.

Le uova, i prodotti caseari, gli affettati, gli avanzi, le torte e i prodotti contrassegnati con la scritta "dopo l'apertura conservare in frigorifero" sono da posizionare sulle mensole centrali (4-5° C) e su quella più alta (8° C).

I cassetti in basso (fino a 10° C) sono destinati alle verdure e alla frutta che potrebbero essere danneggiati da temperature più basse.

Gli scompartimenti o le mensole all'interno della porta sono i punti più caldi del frigorifero (10-15° C) e sono destinati ai prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione, come le bibite e il burro.

ALCUNI CONSIGLI:

- non riempire completamente i ripiani ed avere cura di non accostare troppo gli alimenti alle pareti;
- assicurarsi della chiusura del frigorifero, evitando - per quanto possibile - le aperture continue che possono compromettere la stabilità della temperatura interna;
- ricoprire con le apposite pellicole protettive il cibo riposto nel frigorifero, avendo cura di utilizzare esclusivamente pellicole per alimenti;
- non mettere in frigorifero alimenti caldi, o tiepidi, al fine di non alterarne la temperatura interna, ma lasciare che arrivino a temperatura ambiente, avendo comunque cura di riporli in frigorifero;
- conservare in frigorifero gli alimenti deperibili, rispettando accuratamente le date di scadenza, le temperature e le modalità di conservazione e/o scongelamento;
- se si notano alterazioni nel colore, nella consistenza o nell'odore dei cibi conservati in frigorifero, gettarli per intero senza esitare.

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
27	28	29	30	1 FESTA DEL LAVORO	2	3
4	5	6	7	8	9 FESTA DELL'UNIONE EUROPEA	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

maggio 2009



OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA

L'etichetta dovrà essere predisposta in modo da:

- non indurre in errore l'acquirente sulle caratteristiche del prodotto alimentare e precisamente sulla natura, sull'identità, sulla qualità, sulla composizione, sulla quantità, sulla conservazione, sull'origine o la provenienza, sul modo di fabbricazione o di ottenimento;
- non deve attribuire al prodotto effetti o proprietà che non possiede;
- non deve suggerire che il prodotto possiede caratteristiche particolari, quando i prodotti analoghi possiedono caratteristiche identiche;
- non deve inoltre attribuire proprietà atte a prevenire curare o guarire una malattia umana né accennare a tali proprietà.

In applicazione dell'art. 3 del D.L.vo n° 109/92 sull'etichetta di un olio extra vergine di oliva dovranno essere riportate in modo chiaro e leggibile, in caratteri anche diversi per forma, grandezza e colore, le seguenti diciture:

- la denominazione di vendita: Olio extra vergine d'oliva;
- l'informazione sulla categoria dell'olio: Olio di oliva di categoria superiore ottenuto direttamente dalle olive e unicamente mediante procedimenti meccanici;
- il quantitativo netto espresso in litri nelle seguenti capacità:
0,10 - 0,25 - 0,50 - 0,75 - 1 - 2 - 3 e 5 litri;

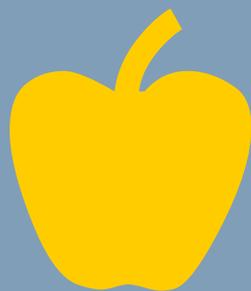
- il Nome o la Ragione sociale e l'Indirizzo del produttore oppure del confezionatore o di un venditore che risiede nella comunità;
- la sede dello stabilimento di confezionamento o di produzione;
- il termine minimo di conservazione espresso con la seguente dicitura: da consumarsi preferibilmente entro il mese di dell'anno oppure da consumarsi entro la fine dell'anno;
- le condizioni per la conservazione: "conservare in luogo asciutto al riparo dalla luce e da fonti di calore";
- la raccomandazione: "non disperdere nell'ambiente dopo l'uso";
- il Lotto di confezionamento.

Grazie all'impegno dell'ADOC, dal prossimo primo luglio, in Europa, sarà obbligatorio indicare in etichetta l'origine degli oli vergini e extravergini d'oliva. In questo modo oli ricavati dalla spremitura di olive spagnole, greche o tunisine non potranno essere spacciati come Made in Italy. In Italia, purtroppo si importano prodotti provenienti da altri Paesi europei che non rispettano le severe norme di produzione vigenti nel nostro Paese. Prodotti per cui non è garantita né la tracciabilità né l'etichettatura e per i quali si utilizzano fitofarmaci o concimi da noi vietati da oltre venti anni.

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
1	2 FESTA DELLA REPUBBLICA	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

giugno 2009

IL CALENDARIO DEI CONSUMATORI 2009



FRUTTA PER TUTTI I GUSTI

MELA: è il frutto del melo, originario dell'Asia centrale ed attualmente è presente con circa 2000 varietà. E' il frutto più destagionalizzato, poiché lo si trova tutto l'anno. La sua maturazione varia tra fine agosto e metà ottobre.

PERA: per pera si intendono i frutti delle piante del genere Pyrus a cui appartengono molte specie differenti, ma in realtà si tratta di un falso frutto. La pera è ricca di zuccheri semplici, specialmente fruttosio; la prevalenza di potassio la rende adatta ad una dieta iposodica. La produzione avviene da fine agosto e si conserva anche 3-4 mesi in regime di freddo.

KIWI: è una pianta originaria della Cina, nota con il nome yang-tao; il nome kiwi è stato dato alla pianta in Nuova Zelanda, ove è iniziata la sua coltivazione intensiva, dal nome dell'uccello che rappresenta questa nazione. Il kiwi nostrano è reperibile da novembre a giugno, laddove negli altri mesi è importato dall'estero. I frutti contengono una grande quantità di vitamina, soprattutto "C", superiore anche a quella delle arance. Pertanto, conviene non abusarne, consumandone non più di due pezzi al giorno.

CILEGIA: frutto del ciliegio, ha la forma prevalentemente sferica ma può assumere anche la forma a cuore o allungata. A seconda della varietà, il suo colore varia dal rosso scuro al giallo. Anche la polpa passa dal bianco al rosso, con una consistenza diversificata a seconda del caso. In alcuni dialetti è meglio conosciuta come "cerasa".

FRAGOLA: è un falso frutto, trattandosi di un ricettacolo ingrossato di una infiorescenza. I veri e propri frutti sono infatti i semini gialli (acheni) che si vedono in superficie.

Esistono oltre venti specie di fragole diffuse in tutto il mondo.

PESCA: sono frutti con polpa gialla, bianca o rossa e una buccia vellutata o liscia che va dal giallo al rosso e al salmone. Si possono differenziare anche in base alla distanza della polpa dal nocciolo: si chiamano spiccagnole o duracine a seconda che il nocciolo sia o no aderente alla polpa. La maturazione dei frutti avviene tra la prima e la seconda decade di maggio, nelle zone meridionali, e fino alla fine di settembre per le culture più tardive.

UVA: è il frutto della vite. Si presenta sottoforma di grappolo composto da un grappolo e da numerosi acini, a loro volta costituiti da buccia, polpa e semi (vinaccioli). L'uva è usata sia per la produzione del vino che per il consumo alimentare, sia fresca che secca; dal frutto si estrae il succo e dai semi l'olio dei vinaccioli. Le principali varietà da tavola sono "Italia", "Vittoria" e "Regina", per l'uva bianca mentre per le uve rosse "Red Globe" e "Rosada". Le varietà autoctone di uva da vino più diffuse sono Sangiovese, Montepulciano, Barbera, Aglianico, Gaglioppo, Trebbiano, Greco bianco e Fiano; fra i vitigni internazionali spiccano Cabernet, Merlot e Chardonnay. L'Italia è fra i principali produttori di uva al mondo.

ARANCIO: è l'agrume più diffuso al mondo. Alcune varietà sono caratterizzate da polpa bionda (navelina, washinton navel, etc.), altri da polpa rossa (moro, tarocco e sanguinello), con dimensioni diversificate e bucce sottili o più doppie. In Italia esistono più di venti varietà coltivate sia come frutta da tavola che per spremute.

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

luglio 2009

IL CALENDARIO DEI FRUTTI 2009



L'ANGURIA

Quando il caldo diventa insopportabile, niente è meglio di una dissetante fetta di anguria.

Dal punto di vista nutrizionale, l'anguria è un alimento scarsamente nutritivo, ma sufficientemente energetico per il buon contenuto in zuccheri assimilabili.

L'anguria ha tre grossi vantaggi: il basso contenuto calorico, l'elevato potere saziante e dissetante.

La polpa zuccherina (8% carboidrati) può contenere fino al 95% di acqua ed ha pochissime calorie (15 calorie per 100 grammi). Inoltre contiene una buona quantità di vitamine A (o meglio il suo precursore beta-carotene) e vitamina C, potassio ed altri minerali.

Ma come si sceglie una buona anguria? Nelle varietà con buccia striata, le bande devono essere allargate, mentre in quelle con buccia di colore uniforme, il colore deve essere verde scuro, oppure verde con venature grigie. In generale, però, la buccia deve essere ben tesa e, battendo l'anguria con le nocche, si deve sentire un suono nitido, non sordo. Si può provare a graffiare via un po' di buccia con un'unghia: se si stacca facilmente, il cocomero è maturo al punto giusto. Quest'ultima prova, però, è applicabile solo in domestico. L'anguria nasconde uno strato bianco dello spessore mutevole a seconda delle varietà: quelle con uno strato consistente si conservano più a lungo dopo la raccolta. Per la conservazione, questi frutti necessitano di ambienti ventilati, freschi con temperature comprese tra 15 e 25 °C. Rispettando queste indicazioni, il prodotto si può

conservare per 5-6 giorni. Curiosamente si mantiene fresco anche sotto il sole, per via dell'evaporazione che si produce sulla superficie della sua buccia.

Il regolamento (CE) 1862 stabilisce le norme di commercializzazione applicabili ai cocomeri. I cocomeri devono essere puliti, privi di sostanze esterne visibili, di fessurazioni, di umidità esterna anomala, di odori e sapori estranei e praticamente esenti da parassiti e da danni provocati da questi ultimi, nonché sodi e sufficientemente maturi.

In etichetta deve essere riportata:

1. la natura del prodotto (dicitura cocomero o anguria);
2. il colore della polpa, se diverso dal rosso;
3. facoltativamente il nome della varietà;
4. la dicitura *senza semi* dove opportuno, considerando che i "cocomeri senza semi" possono contenere semi poco sviluppati e, occasionalmente, semi sviluppati.

Altre indicazioni obbligatorie sono il Paese d'origine ed eventualmente la zona di produzione o denominazione nazionale, regionale o locale, le caratteristiche commerciali quali la categoria, il calibro (in caso di calibratura) espresso dal peso minimo e massimo. Infine, in funzione della qualità i cocomeri sono classificati in due categorie: I e II (tabella 1).

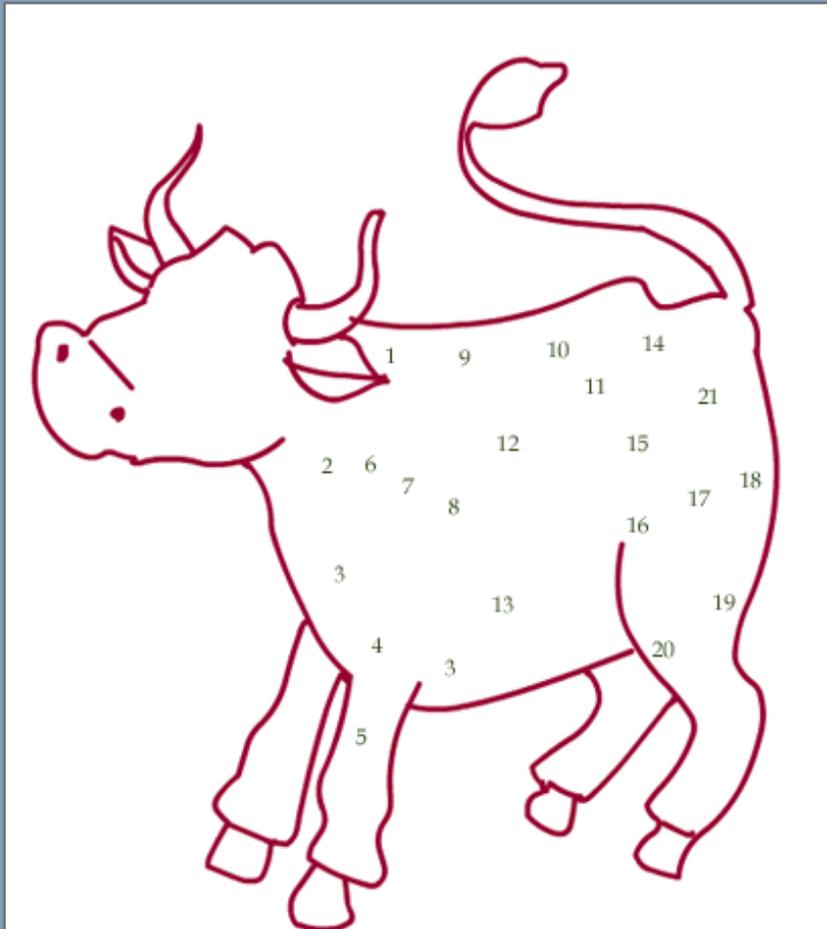
Dopo aver conosciuto in modo più approfondito questo frutto, non resta altro che mangiarne una buona fetta.

LUN	MAR	MER	Gio	VEN	SAB	DoM
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 ASSUNZIONE DI MARIA VERGINE	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

agosto 2009

IL CALENDARIO DEI CUCUMERI 2009

tagli delle carni bovine

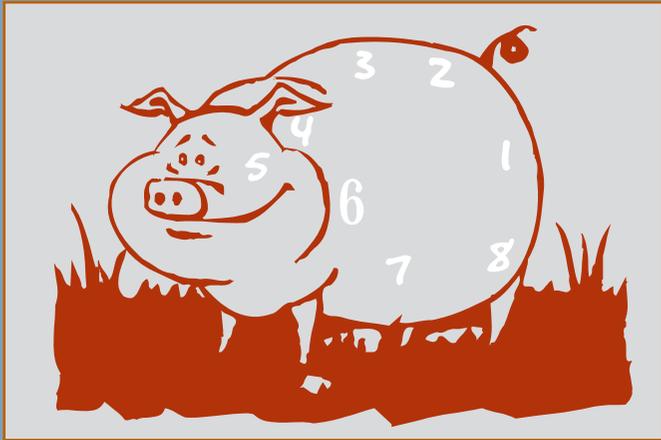


1. Reale
2. Punta di petto
3. Muscolo (di spalla) o geretto anteriore
4. Fusello o rotondo di spalla
5. Scappino
6. Fesone di spalla
7. Filetto
8. Lombata / roast beef
9. Costata di reale
10. Pancia o faso
11. Fiocco
12. Scamone o sottofiletto spesso, straculo
13. Fesa
14. Sottofesa o taglio lungo
15. Girello o magafello
16. Noce
17. Campanello o pesce
18. Garretto (muscolo o coscia)

LUN	MAR	MER	Gio	VEN	SAB	DOM
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

settembre 2009

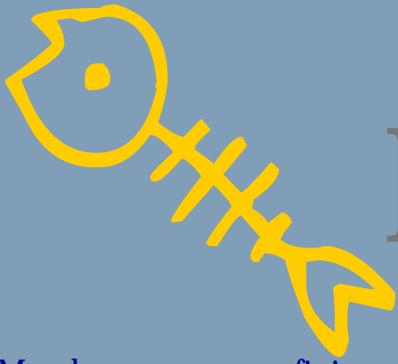
tagli delle carni suine



1. Prosciutto (crudo)
2. Lonza
3. Carre' (arista o braciola)
4. Collo (Coppa)
5. Testa
(con altri ingredienti si prepara la soppressata)
6. Spalla (Viene impiegata per la preparazione del prosciutto cotto)
7. Petto (tra strati di grasso e carne, si prepara la pancetta o bacon)
8. Garretto

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

ottobre 2009



I RIFIUTI

Ma dove vanno a finire gli scarti e le confezioni degli alimenti?

I rifiuti non sono tutti uguali, alcuni si possono riciclare per realizzare materiali con altre caratteristiche, altri invece non sono riciclabili, altri ancora devono essere trattati in modi particolari perché contengono sostanze tossiche o dannose per l'ambiente.

La raccolta differenziata si basa sulla divisione dei rifiuti che deve avvenire già nelle abitazioni e nelle aziende. Il riciclaggio serve anche ad avere per le strade una quantità inferiore di rifiuti. La divisione dei rifiuti è dunque un primo passo per arrivare all'obiettivo di un ambiente pulito, per consegnare alle nuove generazioni un mondo più vivibile.

RIFIUTI ORGANICI O "UMIDO"

Si tratta di tutti gli scarti biodegradabili, come lo scarto di cucina, il pane, la pasta, la carne, ma anche le ossa, le bucce, torsoli, lisce, i gusci di uova, pesci, le conchiglie dei frutti di mare, gli scarti di verdura, la posca di caffè, le bustine di tè o altri infusi, i formaggi, i piccoli tagli di fiori o rametti ed i tovagliolini di carta usati non stampati. Questi rifiuti vanno messi esclusivamente nei sacchi biodegradabili.

RIFIUTI SECCHI NON RICICLABILI (INDIFFERENZIATO)

Sono tutti quei materiali che non si possono riciclare, ma che non possono essere neanche essere trasformati: come la carta oleata o sporca, pannolini, garze, cerotti, stracci, piatti o stoviglie di plastica, oggetti di plastica che non

lamette. Questi rifiuti vanno messi nei sacchi neri, o nel comune sacchetto della spesa.

I RIFIUTI DI PLASTICA

Si tratta soprattutto di imballaggi e contenitori di plastica, quindi flaconi, bottiglie di plastica, tubetti, sacchetti, vaschette, pellicole per alimenti, buste della spesa, cassette, barattoli, vasetti.

LA CARTA ED IL CARTONE

Giornali, riviste, carta straccia degli uffici, cartoni, scatole, ma anche confezioni in carta della farina, dello zucchero e quelle in cartone della pasta e dei cereali. ATTENZIONE: La carta sporca, oleata o unta deve essere messa con i rifiuti del secco indifferenziato.

IL VETRO

Bottiglie, bicchieri, ed ogni tipo di oggetti in vetro, indipendentemente da forma o colore, per esempio le bottiglie della passata di pomodoro, barattoli dei capperi, delle acciughe, delle spezie e delle salse da condimento. ATTENZIONE: gli oggetti di vetro contenenti bevande o alimenti, come le confetture, pomodori, maionese ecc. vanno lavati prima di essere buttati via e dalle bottiglie vanno eliminati i tappi.

ALLUMINIO E BANDA STAGNATA

Bibite ma non solo: tappi metallici delle bottiglie, barattoli in metallo del tonno, dei legumi, del cibo per animali, della carne in scatola, bombolette spray, capsule.

Ricordati che chi differenzia fa la differenza!

LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
26	27	28	29	30	31	1 TUTTI I SANTI
2 COMMEMORAZ. DEFUNTI	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

novembre 2009

IL CALENDARIO 2009

gastronomical dictionary

ITALIANO

ENGLISH

BEVANDE

Acqua	water
Birra	beer
Caffè	coffee
Succo di frutta	fruit juice
Té	tea
Vino	wine

CARNI

Bistecca	steak
Bistecca di vitello	veal steak
Maiale	pork
Manzo	beef
Pollo	chicken
Prosciutto	ham
Prosciutto affumicato	gammon
Salsiccia	sausage
Vitello	veal

FRUTTA, SPEZIE E VERDURE

Aglione	garlic
Anguria	cocomero
Arancia	orange
Carciofo	artichoke
Carota	carrot

ITALIANO

ENGLISH

FRUTTA, SPEZIE E VERDURE

Fragole	strawberries
Kiwi	kiwi
Limone	lemon
Mela	apple
Mirtilli	blueberries
Pera	pear
Pesca	peach
Spinaci	spinach
Uva	grapes
Zucchina	courgette

FORMAGGI

Formaggio	cheese
Formaggio fresco	fresh-cheese
Formaggio grattugiato	grated-cheese
Formaggio stagionato	matured cheese

PESCI

Acciughe	anchovies
Baccalà	salt cod
Calamari	squids
Merluzzo	cod
Trota	trout
Vongole	clams

LUN

MAR

MER

GIO

VEN

SAB

DOM

30	1	2	3	4	5	6
7	8 IMMACOLATA CONCEZIONE	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 BUON NATALE!!!	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

dicembre 2009

SEDI ADOC PUGLIA

sede regionale e provinciale

70125 BARI - Corso Alcide De Gasperi, 270
Tel: 080.5025248 - 080.5648991
Fax: 080.5018967

Bari città'

70126 BARI JAPIGIA - Via Borg. Pisani, 20
Tel: 080.5587698

70123 BARI LIBERTA' - C.so Italia, 43/B
Tel: 080.5231040

70127 BARI PALESE - Via La croce, 9
Tel: 080.5305793

70051 BARLETTA - Via XX Settembre, 97
Tel: 0883.518809 - E-mail: barletta.bat@adocpuglia.it

70020 BITRITTO - Via Gianturco, 3
Tel: 080.3856011

70020 CASSANO MURGE - Corso V. Emanuele, 52
Tel: 080.775102 - E-mail: cassanom.ba@adocpuglia.it

70013 CASTELLANA G. - Via Telesio, 13
Tel: 080.4965034

70014 CONVERSANO - Via Matteotti, 21
Tel: 080.4952628

70010 LOCOROTONDO - Via Cavour, 77
Tel: 080.4312290

70056 MOLFETTA - Via Fiume, 13/A
Tel: 080.3349279 - E-mail: molfetta.ba@adocpuglia.it

70043 MONOPOLI - Via Manghisi, 54
Tel: 080.742672 - E-mail: monopoli.ba@adocpuglia.it

70044 POLIGNANO A MARE - Via L. Longo, 27
Tel: 080.4251191 - E-mail: polignanom.ba@adocpuglia.it

70059 TRANI - Via Umberto, 254
Tel: 0883.587805 - E-mail: trani.bat@adocpuglia.it

nella provincia di Brindisi

72100 BRINDISI - Corso Umberto I, 99
Tel: 0831.523572 - Fax: 0831.564252
E-mail: brindisi@adocpuglia.it

72015 FASANO - V.le Unita' d'Italia, 5
Tel: 080.4425088

72023 MESAGNE - Via Ruggero Normanno, 12
Tel: 0831.772117

72017 OSTUNI - Via M. Ayroldi, 34
Tel: 0831.334743

nella provincia di Foggia

71100 FOGGIA - Piazza C.Battisti, 35
Tel: 0881.776976 - E-mail: foggia@adocpuglia.it

71100 FOGGIA - Via della Repubblica, 54
Tel: 0881.700094 E-mail: adocfg@adocpuglia.it

71016 S.SEVERO - Via T.Salis, 93
Tel: 0882.321644

71017 TORREMAGGIORE - Via Dante, 12
Tel: 0882.383215

71019 VIESTE - Via Bari, 14
Tel: 0884.708653

nella provincia di Lecce

73100 LECCE - Via P. Palumbo, 2
Tel: 0832.246667 - E-mail: lecce@adocpuglia.it

73042 CASARANO - Via Pr. di Piemonte, 69
Tel: 0833.501606

73024 MAGLIE - Via De Giuseppe, 11
Tel: 0836.484040

73048 NARDO' - C.so Garibaldi, 6
Tel: 0833.562326

73018 SQUINZANO - Via Umberto I, 43
Tel: 0832.781024

73039 TRICASE - Via T. Romano, 39
Tel: 0833.541504

nella provincia di Taranto

74100 TARANTO - Via Emilia, 153
Tel: 099.7354924 - E-mail: taranto@adocpuglia.it

74011 CASTELLANETA - Via Ospedale, 64
Tel: 099.7369434

74015 MARTINA FRANCA - Via Olivieri, 13
Tel: 080.4306242

74016 MASSAFRA - P.za Garibaldi, 11
Tel: 099.8803285

74024 MANDURIA - Via N. Bixio, 2
Tel: 099.9796704

74019 PALAGIANO - Via Masella, 3
Tel: 099.8885159

ti aspettiamo!!!



Tutti i dati e le informazioni riportate nel presente calendario sono state raccolte alla data del 30 ottobre 2008.

Il Calendario dei Consumatori è di proprietà privata, il cui utilizzo è stato concesso all'Adoc Puglia per l'anno 2009.

La quantità degli argomenti trattati all'interno del calendario può aver procurato qualche inesattezza e/o imprecisione involontaria nei testi. O meglio, l'esclusione di modifiche intervenute successivamente alle materie trattate. Pertanto, oltre a scusarcene, chiediamo il conforto e la collaborazione di quanti, leggendo il contenuto, ritengono opportuno segnalarci e informarci di ogni variazione sull'applicazione delle norme.

A tutti, indistintamente, e fin d'ora, rivolgiamo il nostro sentito ringraziamento.

La scelta degli argomenti inseriti nel calendario è avvenuta dopo un'accurata selezione affidata a: Arcangela Di Gioia, Cinzia Ligustro, Valeria Massari, Anna Paparella, Giulia Procino.

Il "Calendario dei Consumatori" declina ogni responsabilità per eventuali errori e omissioni, per imprecisioni o malfunzionamento del sito, riservandosi il diritto di apportare modifiche al consumo on line pubblicato, senza preavviso.

Il Calendario 2009 è consultabile anche nella versione on-line, a cura di Azzurra Landriscina, sul sito www.ilcalendariodeiconsumatori.it.



C.so Alcide De Gasperi, 270 - Bari
Tel. 080.5025248 | 080.5648991
Fax. 080.5018967
www.adocpuglia.it
adocpuglia@adoc.org
info@adocpuglia.it



Il contenuto del sito, così come il logo e la stampa del presente calendario, sono coperti da tutti i diritti di esclusiva proprietà de "Il Calendario dei Consumatori". La riproduzione è vietata con qualsiasi strumento. Sono consentite le citazioni se utilizzate per cronache e recensioni, se accompagnate dall'indicazione della fonte.