



**Progetto 2020:
PENSA.
SCEGLI.
MANGIA.**



ADOC Associazione
Difesa
Orientamento
Consumatori
PUGLIA - BARI

70125 BARI
Corso Alcide de Gasperi, 270
tel. 080 502 5248 /
080 502 5676
tel. mobile 351 914 65 88
email info@adocpuglia.it /
adocpuglia@adocnazionale.it /
adocpuglia@pec.it
web www.adocpuglia.it

L'ADOC : Informa. Assiste. Tutela

Una guida sicura per i cittadini consumatori e utenti

In un paese dove i diritti vengono messi in discussione o si perdono di vista, dove diminuiscono le regole dell'etica, nel nostro piccolo vogliamo contribuire a ridurre e prevenire torti, sopraffazioni, abusi.

L'Adoc Puglia quindi, vuole contribuire a dare voce alle esigenze e alle richieste dei cittadini- consumatori- utenti che intendono mettere un freno a quanto non si può definire lecito, razionale, per il rispetto del senso civico.

Il Progetto « **PENSA.SCEGLI.MANGIA** », promosso dall'**ADOC** e attuato in collaborazione con i volontari del servizio civile della Puglia, ha come scopo quello di far conoscere lo **spreco alimentare** e nuovi **metodi alternativi per combatterlo**. Al problema dello spreco alimentare occorre dare un'attenzione crescente da parte dei consumatori, che devono sentirsi più consapevoli per eliminare i vari impatti, che lo stesso causa nella realtà che li circonda, dimostrando una maggiore predisposizione all'informazione e al cambiamento.

Per contrastarlo bisogna dare origine a una vera e propria **LOTTA ALLO SPRECO ALIMENTARE**, attuata attraverso il contributo del singolo consumatore nonché dell'associazione Adoc e delle istituzioni (governative e non), volto al fine di creare una minor spreco di alimenti ancora edibili e delle risorse impiegate nella loro produzione.

Lo spreco alimentare contribuisce fortemente ad avere un impatto di natura **ambientale, economica, sanitaria e etica**. Nel singolo ognuno può contribuire a ridurre lo spreco di alimenti attraverso l'introduzione di buone abitudini, l'attuazione di nuovi modi di pensare al proprio stile di vita, abolendo tutti quei comportamenti errati, che possono e devono essere modificati attraverso la scelta di una informazione più consapevole.



Gli **OBBIETTIVI SPECIFICI** che il progetto si prefigge sono:

- 1) *Potenziare le attività di informazione e orientamento sul consumo consapevole di cibo a partire dalle giovani generazioni*
- 2) *Incentivare la produzione ed il consumo di prodotti biologici e a KM 0*



Frutta e verdura di stagione



GENNAIO 2021



<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
				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

LE CONSEGUENZE DELLO SPRECO ALIMENTARE



• IMPATTO AMBIENTALE

- consumo e spreco delle risorse naturali disponibili (quali terreni, acqua, energia ed altre risorse)
 - maggiore utilizzo di pesticidi, fitofarmaci e fertilizzanti
 - impoverimento e riduzione del terreno
 - inquinamento delle falde acquifere e dell'aria
- aumento dei cambiamenti climatici e delle emissioni di co2
- aumento della quantità dei rifiuti e difficoltà nel loro smaltimento
 - riduzione e perdita della biodiversità di flora e fauna

• IMPATTO ECONOMICO

- perdita di soldi impiegati durante le fasi di produzione e distribuzione
- aumento dei costi inerenti lo smaltimento dei rifiuti
 - spreco energetico (es. fonti fossili)
- aumento dei costi per il consumatore , dovuto alla riduzione della risorsa disponibile nel tempo, quindi sprecando il nostro denaro, invece di utilizzarlo per altre risorse o scopi

Frutta e verdura di stagione



○ FEBBRAIO 2021 ○

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
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

LE CONSEGUENZE DELLO SPRECO ALIMENTARE

• IMPATTO SANITARIO

Di pari passo, con l'impatto ambientale sale anche il rischio per la salute dei consumatori dovuto all'aumento dell'inquinamento ambientale, idrico e anche atmosferico, unito alla produzione eccessiva di rifiuti. A questi si aggiungono l'uso di pesticidi e fertilizzanti come necessità agricola, piuttosto che l'utilizzo di antibiotici necessari alla produzione di carni: tutte sostanze che rientrano nei cicli naturali ambientali e di conseguenza di produzione del cibo, con destinazione finale sulle tavole dei consumatori, dando origine a un potenziale rischio per la salute umana.

• IMPATTO SOCIALE

Lo spreco alimentare è legato anche a un tema etico-sociale come il problema della **FAME NEL MONDO**. Molte risorse alimentari non sono accessibili in certe zone del mondo. Secondo l'edizione 2019 dello "State of Food Security and Nutrition in the World" si stimano **821,6 MILIONI DI PERSONE AFFAMATE** ancora presenti nel mondo (pari a 1 abitante su 9 della Terra). E il dato è in costante aumento.



Frutta e verdura di stagione



MARZO 2021



<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
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				

IL CONSUMO DOMESTICO ITALIANO

Nel 2020 l'indagine Waste Watcher di LAST MINUTE MARKET, ha analizzato le abitudini degli italiani presi a campione, e ha stimato che lo spreco alimentare domestico, unito alla perdita alimentare che avviene lungo la filiera produttiva/distributiva, è pari a circa 10 MILIARDI DI EURO DI SPRECO ALIMENTARE IN ITALIA.

Sono vari i motivi che causano lo spreco alimentare in ogni sua fase della filiera : produttiva (perdita del raccolto e/o bestiame, problemi di stoccaggio, fenomeni naturali, ecc.); distribuzione (deterioramento dei prodotti, strategie di marketing e vendita, limiti dei sistemi distributivi..); nella fase del consumo finale, ovvero quando il prodotto arriva nei grandi centri di smercio (ristoranti o mense per esempio), fino a quello più comunemente domestico. Su questi ultimi si può operare con una scelta consapevole , limitando i consumi a quelle che sono le vere necessità dei consumatori o prediligendo la qualità al posto della quantità dei prodotti, riducendo così costi di produzione e smaltimento dei rifiuti.



Tra i vari **MOTIVI** di spreco alimentare ci sono :

- Le cattive abitudini causate dallo spreco casalingo, come eccedenza delle porzioni preparate o cattive abitudini alimentari
- Eccedenza negli acquisti, con una SPESA superiore alle esigenze del singolo o della famiglia
 - Errori nell'interpretazione dell'etichetta
- Errori nella conservazione degli alimenti, che portano a un prematuro deterioramento del prodotto alimentare



Frutta e verdura di stagione



APRILE 2021



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
			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		

FILIERA CORTA E A KM0

C'è una sostanziale differenza tra i termini “ filiera corta” e “ a km 0 “ , spesso confusi e utilizzati come sinonimi. Ma cos'è la filiera agro-alimentare : un alimento sulle nostre tavole è il frutto originato dal susseguirsi di una serie di fasi (fase di produzione- distribuzione – consumo finale), nelle quali esistono passaggi intermediari, creando un complesso sistema di controllo, gestione, commercializzazione dell'alimento. Questi passaggi in alcuni casi possono essere accorciati. La **filiera corta** indica un tipo di filiera produttiva caratterizzata da un numero limitato di passaggi produttivi, in particolare di intermediazioni commerciali o di trasformazione, che in alcuni casi si risolve con un contatto diretto fra il produttore e il consumatore. Sono un esempio i mercati contadini, con la vendita soprattutto di prodotti ortofrutticoli freschi. Ma la filiera corta non è sinonimo di vendita di **prodotti a km0**, un termine che denomina invece alimenti prodotti e venduti localmente nello stesso territorio. Una filiera corta può avvenire anche quando vi è collaborazione tra solo due produttori, ma posti a distanza tra di loro; allo stesso modo si può vendere un alimento « a km0 » (prodotto localmente) anche servendosi della filiera lunga, con distribuzioni più ramificate.

PERCHE' preferire la FILIERA CORTA e il KM0 ?

- L' **Abbattimento dei Costi** del trasporto e della distribuzione, con “taglio“ dei vari intermediari nella commercializzazione ;
- La **Qualità dei prodotti alimentari**, dalla freschezza al gusto , tipici dei prodotti che nascono e crescono secondo natura e caratteristici di una determinata regione o territorio;
- Il **Prezzo** poiché il contatto tra produttore e consumatore è più diretto : soprattutto nel caso dei mercati contadini, dove il prezzo scende perché scendono i costi. La merce infatti non deve essere trasportata, imballata, stoccata!
- **Prodotti ecologicamente più sostenibili** che generano una riduzione degli impatti ambientali, minor spreco di risorse naturali (acqua, suolo, aria), minor utilizzo di agenti inquinanti come pesticidi e fitofarmaci, minor produzione di rifiuti e plastiche.

Impossibile trovare nel file la parte immagine con ID relazione r1d2.

Frutta e verdura di stagione



M A G G I O 2021

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
					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						

LA STAGIONALITA' DEGLI ALIMENTI

Nel fare la spesa , una scelta consapevole nel comprare frutta e verdura è quella di preferirla fresca, ma soprattutto di stagione. La stagionalità di un alimento è molto importante, in quanto apporta numerosi benefici per il consumatore. Essa va considerata una scelta sia ecologica che responsabile. Perché ecologica ? Comprare un prodotto che è tipico di quella stagione e non lasciarsi tentare dalle “primizie” o alimenti fuori stagione, vuol dire contribuire al benessere dell’ambiente. In questo modo, infatti : si abbattano i costi dell’alimento e le risorse (rinnovabili e non) impiegate nella sua produzione e nelle fasi di trasformazione-trasporto successive della filiera; si diminuisce anche l’utilizzo di colture e allevamenti intensivi, utilizzati per mantenere la risposta costante e sopperire alla richiesta sul mercato. Per esempio, un bel cesto di fragole va preferito nei mesi di Aprile- Maggio fino a Luglio, perché sono i mesi in cui il frutto cresce e matura naturalmente senza grandi «aiuti esterni» come l’uso eccessivo di fitofarmaci e fertilizzanti che sebbene aiutino alla coltivazione, sono anche agenti inquinanti per l’ambiente e di conseguenza potenzialmente dannosi per la nostra salute!

E’ una scelta responsabile! Con essa il consumatore sceglie di :

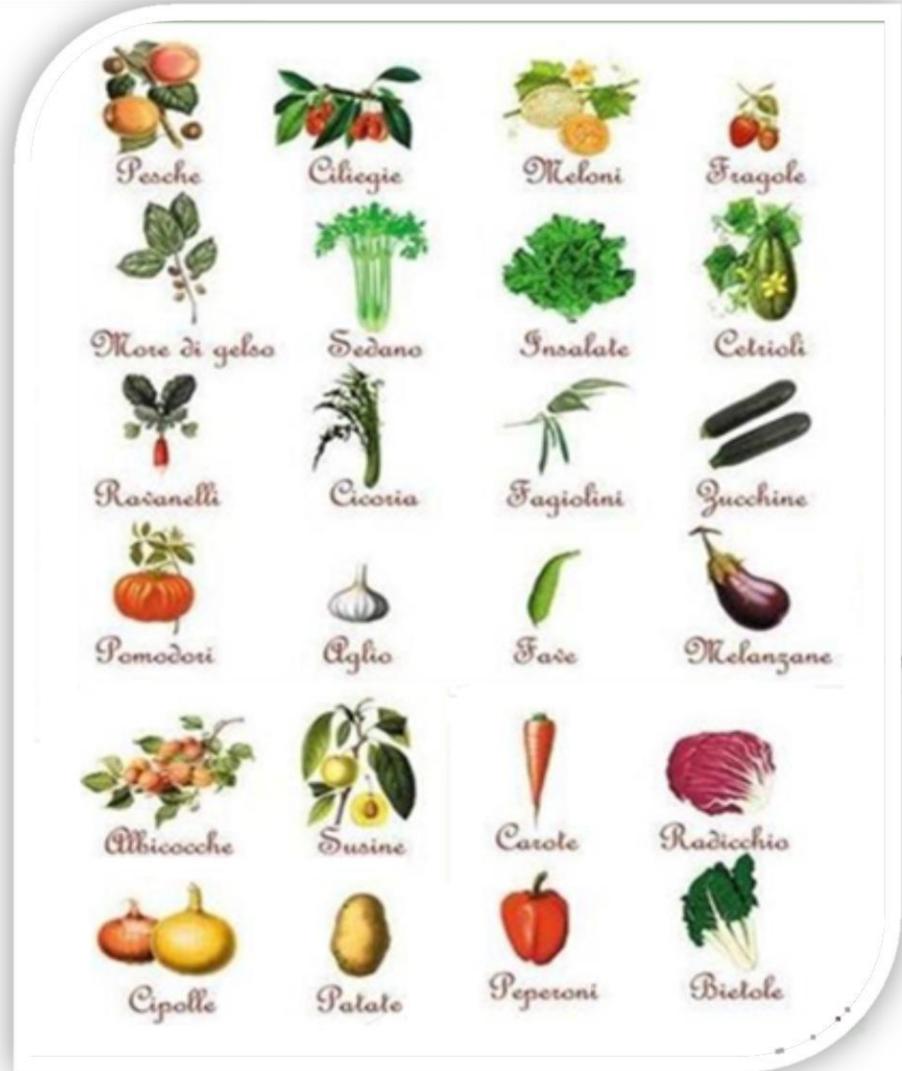
- ridurre l’impatto inquinante, contribuendo al benessere ambientale, per i motivi riportati più sopra;
- risparmiare soldi con costi maggiorati per sopperire a quelli della produzione-distribuzione
- dare beneficio alla salute della persona, attraverso l’utilizzo di una dieta più ricca, saporita e variegata
- migliorare anche la qualità del prodotto, più ricco di nutrienti e principi attivi se fatto crescere e maturare nel proprio ambiente, nel suo periodo naturale, rispetto a uno lontano da questi parametri.



Frutta e verdura di stagione



GIUGNO 2021



	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>	<i>Sabato</i>	<i>Domenica</i>
		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					

CONSIGLI PER UNA SPESA INTELLIGENTE



- **PIANIFICA LA SPESA PRIMA** di andare al supermercato: in questo modo saprai esattamente quello che ti manca ed eviterai di comprare “doppioni“!
- **PIANIFICA IL MENU' SETTIMANALE** in modo tale da variare e bilanciare la dieta in famiglia, guadagnandoci in salute
- **EVITA DI ECCEDERE CON LE SCORTE DI CIBO**, prediligi la qualità e non la quantità!
- **EVITA DI FARE LA SPESA QUANDO SEI SUPER AFFAMATO**, tenderesti a comprare più del necessario!
- **ATTENTO ALLE «SUPER-OFFERTE»** «3x2» e ai «formati famiglia»: se non è necessario è meglio sempre non eccedere nelle comperè!
- **SCEGLI FRUTTA E VERDURA SFUSA**, oltre ad avere sott'occhio la quantità effettivamente desiderata, scegliendo di diminuire le plastiche e i cartoni di imballaggio si crea meno inquinamento!
- **USA UNA BORSA DI TELA PER TRASPORTARE FRUTTA E VERDURA** invece di una di **plastica**: in questo modo aiuterai l'ambiente!
- **OCCHIO ALL'ETICHETTA** prediligi alimenti freschi, con pochi additivi, grassi, conservanti e la **data non vicina alla scadenza!**

Frutta e verdura di stagione



LUGLIO 2021



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
			1	2	3	4
5	6	9	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

IL FRIGORIFERO

Se gli alimenti sono “ dimenticati” in frigorifero oltre la data di scadenza o non sono stati adeguatamente conservati, si accelera il loro processo di deterioramento e, nella maggior parte dei casi ,vengono buttati senza essere mai stati consumati, generando **spreco**, ma anche un **rischio sanitario** per la salute. Consigli utili : prima di riporre un alimento, leggere sulla confezione o sul libretto delle istruzioni del frigo qual è l'esatta modalità per conservarlo; il frigo va pulito con costanza, basta un po' di acqua e bicarbonato; disporre gli alimenti mettendo in bella vista quelli prossimi alla scadenza; non riporre cibi caldi e bollenti in frigo, per evitare dannose condense. Gli **avanzi** o gli alimenti aperti ma non consumati del tutto, vanno richiusi nelle loro confezioni originali o in appositi contenitori puliti e richiudibili, in modo da poterli consumare nuovamente o utilizzarli in nuove fantasiose ricette.



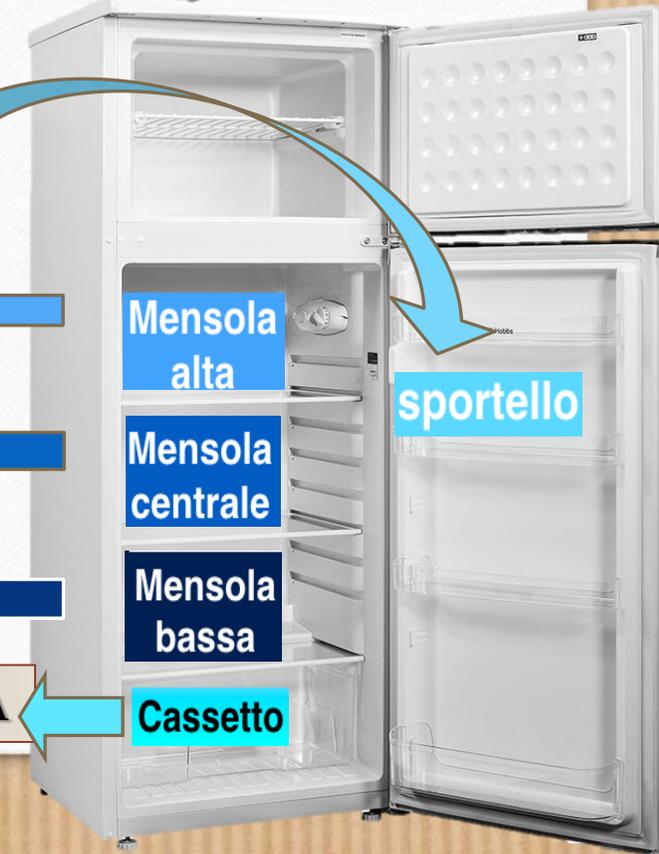
SPORTELLI LATERALI Temperatura è tra **5-10°**, per: **LATTE E BURRO - BIBITE - BOTTIGLIE D'ACQUA - VINO - UOVA**

MENSOLA ALTA Temperatura di **5-10°**, ideale per: **FORMAGGI- YOGURT - AFFETTATI (sottovuoto) - CIBI COTTI**

MENSOLA CENTRALE Temperatura tra i **4°-8°**, ideale per : **SALUMI e AFFETTATI (già aperti) - PASTA- CARNE -VERDURE COTTE- AVANZI- SUGHI e SALSE**

MENSOLA BASSA Temperatura tra **2-5°**, per : **CARNE CRUDA - PESCE CRUDO- POLLAME E CIBI CRUDI**

CASSETTI INFERIORI Temperatura tra i **2- 5°** : **FRUTTA e VERDURA FRESCA**



Frutta e verdura di stagione



AGOSTO 2021



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
						7
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					

FRODI ALIMENTARI

Queste frodi possono essere suddivise in due tipi: la frode commerciale, che prevede **manomissioni sugli alimenti e le loro confezioni**, che, se non creano immediato pericolo per la salute del consumatore, creano comunque profitti illeciti a danno degli stessi; e la frode sanitaria, che indica invece azioni in cui è **alta la probabilità o certezza di un rischio sanitario** dovuto agli alimenti.

Per frode alimentare si intendono gli atti di :

- **ADULTERAZIONE** : consiste nella **sostituzione, sottrazione o aggiunta di elementi** all'alimento in vendita, con appunto alterazione qualitativa o quantitativa. In alcuni casi possono implicare un grave pericolo per la salute pubblica. *(un esempio comune è l'aggiunta di **alcool metilico** al **vin**o per aumentarne il grado alcolico, ciò ha determinato anche la **morte** delle persone che l'hanno assunto)*
- **SOFISTICAZIONE** : implica l'**aggiunta di sostanze estranee** che ne altera la composizione naturale e la genuinità, con lo scopo di far **scompare i difetti o farla apparire migliore** *(un esempio, una **mozzarella** trattata con **perossido di benzoile** per "sbiancarla" ! Oppure l'**olio**, venduto come d'oliva extravergine di frantoio, ma sofisticato con l'aggiunta di **semi vari** e colorato con **clorofilla o betacarotene**)*
- **ALTERAZIONE** : avviene quando la composizione originale dell'alimento è alterata dalla presenza di **degenerazione spontanea**, causata da errate modalità di conservazione o tempi eccessivamente prolungati della stessa. *(esempio **uova marce** o con presenza di **vermi**)*
- **CONTRAFFAZIONE** : consiste nella creazione **ex novo** di un alimento **dall'apparenza genuina**, ma formato in realtà da **sostanze diverse, per qualità o quantità**, da quelle che normalmente concorrono a formarlo. *(esempio spacciare l'**olio** di semi per olio di oliva extravergine, oppure **prosciutti** che riportano, in apparenza, il marchio "di parma", poi rivelatosi falso!)*



Frutta e verdura di stagione

○ SETTEMBRE 2021 ○



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		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			

OCCHIO ALL'ETICHETTA!

Tra le informazioni utili per il consumatore, troviamo :

- La **PROVENIENZA** ovvero l'origine di produzione o imballaggio.
- Gli **INGREDIENTI** L'elenco di tutti gli ingredienti utilizzati per confezionare quel determinato prodotto. Attenti a preferire prodotti poco trattati, senza grandi quantità di **GRASSI** , **ADDITIVI** e **COLORANTI** !
- La **DURABILITA' DEL PRODOTTO** Indica il tempo stimato prima che il prodotto non sia più adatto al consumo.

Da «**consumarsi entro**» vuol dire parlare della *Data di scadenza* , indica il limite oltre il quale il prodotto **NON PUO'** più essere consumato.

Con «**consumarsi preferibilmente entro**» si indica il *Termine minimo di conservazione*. Vuol dire che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma **PUO'** ancora essere consumato senza rischi per la salute.

- La **CONSERVAZIONE DEL PRODOTTO** Indicazioni importanti per non far deteriorare l'alimento scelto, sono contenute in istruzioni valide sia prima che dopo l'apertura della confezione.



Frutta e verdura di stagione

OTTOBRE 2021



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				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

OCCHIO ALL'ETICHETTA!

- ETICHETTE RICCHE DI INDICAZIONI ALIMENTARI SONO SINONIMO DI QUALITÀ DEL PRODOTTO** Maggiori informazioni sono presenti sull'etichetta, maggiore è il giudizio alimentare di quel determinato prodotto. Il produttore è obbligato, per legge, a rispettare la veridicità delle informazioni riportate in etichetta (specifiche come *proprietà nutrizionali, la natura e l'origine dei suoi ingredienti*)
- GLI INGREDIENTI SONO INDICATI PER ORDINE DECRESCENTE DI QUANTITÀ** Alcune etichette potrebbero trarre in inganno se non lette correttamente. Esempio: un prodotto A presenta in etichetta come due ingredienti distinti la *margarina* (nel 25%) e lo *strutto* (25%), mentre nel prodotto B compare solo lo strutto (40%). Entrambi gli ingredienti fanno parte della categoria dei lipidi: per cui nel prodotto A, per somma delle quantità di margarina e strutto (50%), vi è una maggiore quantità di lipidi rispetto al prodotto B.
- NON FARE TROPPO AFFIDAMENTO ALL'IMMAGINE RIPORTATA IN CONFEZIONE** La sua funzione è attirare l'attenzione del consumatore, non deve per forza essere legata al reale aspetto del prodotto. Per esempio, se c'è la scritta promozionale «*senza zucchero*», ma tra gli ingredienti compare «*sciroppo di... fruttosio, maltosio, amido..*», l'alimento contiene indirettamente degli zuccheri del tutto simili al **saccarosio**.
- CONTROLLARE IL PESO NETTO/SGOCCIOLATO DELL'ALIMENTO** Diffidare dalle dimensioni delle confezioni, ma basarsi sulla reale differenza di peso per valutare l'acquisto.
- DARE UNA MANO ALL'AMBIENTE** A parità di qualità e prezzo è buona regola preferire alimenti confezionati con **materiale riciclato/riciclabile**.



Frutta e verdura di stagione

NOVEMBRE 2021



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
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					

« IL NATALE VIENE A INSEGNARCI COME TROVARE LA GIOIA DI DONARE FELICITÀ E DI ESSERE GENTILE » (*Gertrude J. Buckingham*)

Natale è la festa del calore degli affetti, delle luci, del ritrovarsi in famiglia, degli scambi dei regali. Però è l'occasione per donare a chi ha bisogno, a chi ha troppo poco.



Se si ha la possibilità, gli avanzi o gli alimenti ancora sigillati possono essere donati a chi è a digiuno ogni giorno. Esistono Associazioni che si occupano di raccogliarli e distribuirli, come, per esempio, **AVANZI POPOLO** e **LA GARRA!**



In Puglia esiste una **LEGGE** per il recupero delle eccedenze alimentari e la riduzione degli sprechi alimentari e farmaceutici. Valorizza azioni di **SOLIDARIETA'** e **BENEFICIENZA** con la finalità di promuovere il recupero e la redistribuzione delle eccedenze in favore delle persone in stato di povertà o grave disagio sociale.



«TUTTO CIÒ CHE NON VIENE DONATO VA PERDUTO» (*Dominique Lapiette*)

Frutta e verdura di stagione

○ DICEMBRE 2021 ○



Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
		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		

WEBINAR

“PENSA.SCEGLI.MANGIA”

Tutto ciò che i consumatori dovrebbero conoscere
riguardo al tema spreco alimentare

**21/12 - LO SPRECO ALIMENTARE E LA
SOLIDARIETA'**

ILEANA LOIACONO VOLONTARIA SCU ADOC BARI

**22/01 - ETICHETTATURA E SICUREZZA
DEGLI ALIMENTI**

FEDERICA BATTISTI VOLONTARIA SCU ADOC TARANTO

**05/02 - STAGIONALITA', FILIERA CORTA
E KMO**

ALESSIA CONSIGLIO E SIMONA DE STEFANO
VOLONTARIE SCU ADOC FOGGIA

**19/02 - COME RIDURRE LO SPRECO FRA
LE MURA DOMESTICHE**

GIULIA PANTO' VOLONTARIA SCU ADOC LECCE

Essere economi
non vuol dire risparmiare di continuo,
ma evitare di continuo gli sprechi

Leopoldo J. Arosemena



PUGLIA - BARI

70125 BARI

Corso Alcide de Gasperi, 270

Tel. 080 502 5248 / 080 502 5676

Tel. mobile 351 914 65 88

E-mail: info@adocpuglia.it /
adocpuglia@adocnazionale.it /
adocpuglia@pec.it

Sito: www.adocpuglia.it

f Adoc Puglia @adocpuglia



NAZIONALE

(Sede Legale e Operativa)

00185 ROMA

Via Castelfidardo, 43/45

Tel. 06.454 209 28

E-mail: info@adocnazionale.it

Sito: www.adocnazionale.it

f Adoc @adocnazionale

SEDI ADOC IN PUGLIA

PROVINCIA DI BARI

- 70125 Bari – C.so A. De Gasperi , 270 – tel. 080.5025248 -351.9146588- 080.5025676- info@adocpuglia.it
- S** 70021 Acquaviva delle Fonti – Via Pisacane, 2 – tel. 080.9258416 – acquaviva.ba@adocpuglia.it
- S** 70022 Altamura – Piazza Unità d' Italia, 19 – tel. 080 3214653 – altamura.ba@adocpuglia.it
- PR** 70014 Conversano – Via Matteotti, 13 – tel. 080.4952628
- S** 70023 Gioia Del Colle – Via Pergola, 14 – tel. 080.3430738 – gioia.ba@adocpuglia.it
- S** 70010 Locorotondo – Via Cisternino, 126 – tel. 080.4317499 – locorotondo.ba@adocpuglia.it
- S** 70056 Molfetta – Piazza Aldo Moro, 24/25 – tel. 080.3349279- molfetta.ba@adocpuglia.it
- S** 70043 Monopoli – Via Roma, 136 – tel. 080.4107587 – monopoli.ba@adocpuglia.it
- S** 70038 Terlizzi – Via I. Balbo snc – tel. 328.6324861 - terlizzi.ba@adocpuglia.it

PROVINCIA DI FOGGIA

- 71121 Foggia – Via Fiume, 38/C – tel. 0881.776558- foggia@adocpuglia.it

PROVINCIA DI BRINDISI

- 72100 Brindisi – Corso Umberto I, 85 – tel. 0831.523572- SOS ADOC BR 349.0733840 – brindisi@adocpuglia.it
- S** 72012 Carovigno – Via Annicchiarico – tel. 349.2822845 – 320.7207532- carovigno.br@adocpuglia.it
- S** 72022 Latiano – P.zza C. Rubino,24 – tel.0831.725141 – latiano.br@adocpuglia.it
- S** 72023 Mesagne – Via Ruggero II Normanno,12 – tel. 0831.778363- mesagne.br@adocpuglia.it
- S** 72026 San Pancrazio Salentino – Via Mazzini,50 – tel. 0831664434 – sanpancrazio.br@adocpuglia.it

PROVINCIA DI LECCE

- 73100 Lecce – Via P. Palumbo, 2 – tel./fax 0832.246665 – lecce@adocpuglia.it
- S** 73024 Maglie – Via Sant'Antonio Abate, 57 – maglie.le@adocpuglia.it
- S** 73025 Martano - Via A. Manzoni, 17 – tel. 338.6353318- martano.le@adocpuglia.it
- S** 73057 Taviano – P.zza San Martino, 16 – tel. 348.6865386 – taviano.le@adocpuglia.it

PROVINCIA DI TARANTO

- 74121 Taranto – Via Emilia, 153 – tel. 099.7354924 – taranto@adocpuglia.it
- PR** 74121 Taranto – P.zza Dante, 2 – tel. 099.7353128 – adocta@libero.it
- PR** 74123 Taranto – Via Umberto I Talsano, 1 – tel. 099.4007194 – adocta@libero.it
- S** 74011 Castellaneta – Via Ospedale, 64 - tel.099.8441604
- PR** 74022 Fragagnano – Via Roma, 2 – tel. 099.9560542
- PR** 74023 Grottaglie – Via Bologna, 22 – tel. 099.5661010
- PR** 74014 Laterza – Via Duca degli Abruzzi, 6 – tel. 099.8297601
- PR** 74024 Manduria – Via A. Diaz, 18 – tel. 099.9712778
- PR** 74024 Manduria – Via N. Sauro, 11/A – tel. 099. 9711671
- S** 74015 Martina Franca – Via Olivieri, 13 – tel. 080.4839387
- S** 74016 Massafra- Corso Roma, 204 – tel.099.8803285
- PR** 74017 Mottola – C.so V. Emanuele, 108 – tel. 099.8862932
- PR** 74018 Palagianello – Via Pisanelli,60 – tel. 099.8494481
- PR** 74019 Palagiano – Via Masella, 3 – tel. 099.8885159
- PR** 74022 San Giorgio Ionico – Via Regina Elena, 12
- S** 74028 Sava - Via Adua, 9 – tel. 099.9721350
- PR** 74020 Torricella- Via V. Alfieri, 22 – tel. 099. 9573146



LEGENDA : • Sede regionale o provinciale | **S** Sportello Autorizzato | **PR** Punto Raccolta





Il Calendario dei Consumatori è di proprietà privata, il cui indirizzo è stato concesso all'Adoc Puglia per l'anno 2021.

Tutti i dati e le informazioni riportate nel presente calendario sono state assemblate alla data del 15 gennaio 2021. La quantità degli argomenti trattati all'interno del calendario possono riportare qualche inesattezza e/o imprecisione involontaria dei 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. Il "Calendario dei Consumatori" declina ogni responsabilità per imprecisione o malfunzionamento del sito, riservandosi il diritto di apportare modifiche senza preavviso.

A tutti, indistintamente, e fin d'ora, rivolgiamo il nostro ringraziamento. La scelta degli argomenti inseriti nel calendario è avvenuta dopo un'accurata selezione affidata alla consulenza degli avvocati Vincenza Ligustro e Giulia Procino, con la collaborazione di Valeria Massari e Aida Viti, e le ricerche e l'assemblaggio dei testi effettuati dalla volontaria in Servizio Civile Universale, Ileana Loiacono. Il "Calendario dei Consumatori" è consultabile on-line, all'indirizzo www.ilcalendariodeiconsumatori.it.



ADOC Associazione
Difesa
Orientamento
Consumatori
PUGLIA - BARI



Progetto 2020 : PENSA. SCEGLI. MANGIA.

Cinque x Mille x Adoc

INVESTI NELLA DIFESA DEI TUOI DIRITTI

Scrivi nell'apposita casella della dichiarazione dei redditi
(mod. 730 oppure mod. unico) il nostro codice fiscale

96112810583