



# IL CALENDARIO DEI CONSUMATORI 2022

**PROGETTO**  
P.U.G.L.I.A. PROGETTIAMO UNA  
GIUSTA E LIBERA  
INFORMAZIONE ALIMENTARE

# GENNAIO 2022



Gennaio come Gelso

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
					<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>31</b>						

# CONTAMINAZIONE ALIMENTARE

## **SONO TRE LE POSSIBILI CONTAMINAZIONI ALIMENTARI:**

### - **fisica**

Presenza di contenuti fisici come capelli o materiali come vetro e schegge

### - **biologica e microbiologica**

È chiaro che ogni elemento presenta dei batteri specie se maneggiati da personale non disinfettato a dovere. Ogni alimento è diverso e ci sono alcuni dove magari il batterio può svilupparsi altri in cui può morire.

### - **chimica**

Questa è causata da elementi aggiunti eccessivamente che non sono a norma di legge o sono stati aggiunti involontariamente come pesticidi e sanificanti



Purtroppo i batteri non sono visibili a occhio nudo e, anche se ci sono casi in cui l'alimento cambia visibilmente (esempio l'alimento si scolorisce), essi sono poco frequenti. Quindi per cercare di stare alla larga da alimenti contaminati bisogna come prima cosa: rispettare la data di scadenza (da non confondere con data di conservazione) e bisogna stare attenti a come conservare il prodotto, non a caso esistono le etichette che ci tengono sempre informati. È bene dunque fidarsi del produttore che scrive l'etichetta perché conosce l'alimento meglio e ne è responsabile per legge.

# FEBBRAIO 2022



Febbraio come Fragola

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
	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						

# LA MERENDA PER I BAMBINI



**Soluzioni facili e genuine per sostituire la merendina confezionata.**

1 *Biscotti fatti in casa* – sono di sicuro più genuini di quelli confezionati e possono essere fatti seguendo i gusti del bambino



2 *Macedonia* – non c'è merenda migliore e salutare di un po' di frutta ma, mentre una semplice mela tagliata può risultare "noiosa" per un bambino, una macedonia mescolata a limone e zucchero può rallegrare il bambino

3 *Pane e Marmellata* – è la più classica delle merende specie se preparate con la frutta estiva

4 *Torta della mamma* – è un'originale sostituzione delle merendine confezionate

5 *Pane e crema di nocciole* – anche chiamata "merenda dei campioni", può essere un'alternativa genuina alla « nutella »

6 *Crostata* – per i bambini che non amano la frutta l'unico modo è affiancarla a qualcosa di dolce

7 *Focaccia* – per i bambini che preferiscono una merenda salata la scelta migliore è una morbida focaccia arricchita da ingredienti tipici della propria regione



# MARZO 2022



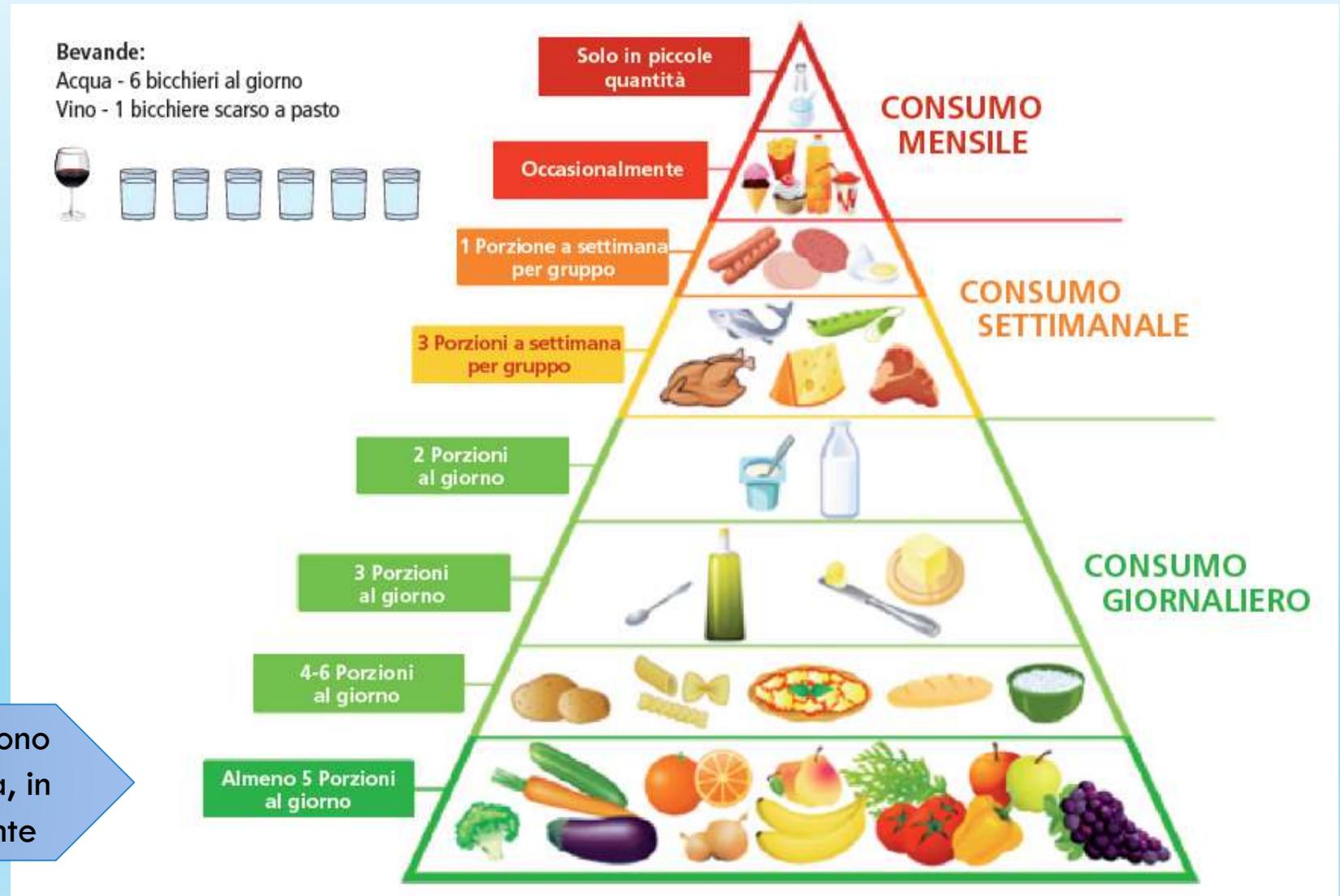
Marzo come Mango

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
	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 PIRAMIDE ALIMENTARE

La **piramide alimentare** è stata elaborata per la prima volta nel 1992 dal Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti d'America (USDA) per educare e spiegare in modo visivo e immediato le basi per un'alimentazione corretta ed equilibrata. Essa descrive un regime alimentare corretto ed equilibrato.

In alto si trovano gli alimenti che devono essere consumati con meno frequenza, in basso quelli consumati quotidianamente



# APRILE 2022



Aprile come Ananas

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
				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	

# PERCHÉ MANGIARE PRODOTTI BIOLOGICI

Il prodotto biologico viene comunemente confuso come alimento per chi fa la dieta, ma la verità è che sono prodotti freschi con un elevato valore nutrizionale; infatti è attraverso il cibo che assorbiamo vitamine, minerali e tutti gli elementi necessari perché il nostro organismo si mantenga in salute.

C'è da dire che gli alimenti da agricoltura biologica in generale hanno un sapore migliore perché un terreno ben bilanciato produce piante forti e sane.

Da non dimenticare che l'agricoltura biologica è eco-sostenibile ed in armonia con la natura.

Continuiamo tutti insieme a salvaguardare il nostro pianeta per lasciare ai nostri figli un posto migliore.



**Acquistare cibo biologico è un modo diretto per favorire un futuro sostenibile per le generazioni a venire**

# MAGGIO 2022



Maggio come Mirtillo

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
						<b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>30</b>	<b>31</b>					

# COSA TENERE SEMPRE IN FRIGO E IN DISPENSA

**NON PUÒ MANCARE:**

- OLIO, ACETO E CONDIMENTI.
- SPEZIE E AROMI.
- CONSERVE E PRODOTTI IN BOTTIGLIA.
- CEREALI, PASTA E LEGUMI.
- FRUTTA A GUSCIO E SEMI.
- PRODOTTI FRESCHI O CONGELATI.
- CARNE E PESCE
- BIBITE E ALCOLICI.



Ovviamente la scelta più intelligente è avere in frigo e in dispensa prodotti a lunga conservazione, tralasciando i prodotti freschi che devono essere sempre presenti come ad esempio le uova e/o il formaggio.

È la scelta più intelligente per preparare un pranzo e una cena quando si hanno ospiti improvvisi e non si ha il tempo di andare a fare la spesa.

# GIUGNO 2022



Giugno come Giuggiole

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
		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			

# FRUTTA CONSIGLIATA CONTRO IL COLESTEROLO

Kiwi, arance e limoni hanno un buon apporto di vitamina C,  
ma tra la frutta che abbassa il colesterolo troviamo:

- uva
- mela
- mirtilli
- melograno
- pompelmo
- bergamotto
- fragole
- avocado
- melone
- albicocche.



Per quanto riguarda la verdura consigliata per il colesterolo ne troviamo molta a foglia verde che contiene betacarotene, un antiossidante naturale, precursore della vitamina A (cioè che viene trasformato in Vitamina A dal corpo). Oltre a carote fresche, finocchi, prezzemolo, spinaci, cavolo, crescione, zucca, broccoli e cicoria, ricchi di betacarotene, troviamo anche:

- carciofi
- aglio
- cipolla
- porri
- barbabietola rossa
- pomodori.

Infine concedetevi una pausa con la frutta secca, ricca di proprietà benefiche: noci, nocciole, mandorle, pistacchi, arachidi, ma senza esagerare poiché si tratta di alimenti calorici.

# LUGLIO 2022



Luglio come Lamponi

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
				1	<b>2</b>	<b>3</b>
4	5	6	7	8	<b>9</b>	<b>10</b>
11	12	13	14	15	<b>16</b>	<b>17</b>
18	19	20	21	22	<b>23</b>	<b>24</b>
25	26	27	28	29	<b>30</b>	<b>31</b>

# L'IMPORTANZA DELL'ACQUA

A volte l'acqua viene sottovalutata e molto spesso ci dimentichiamo di bere senza tener conto delle conseguenze. La disidratazione ha effetti molto seri sull'attività e sulle prestazioni fisiche dell'organismo. Nelle forme più lievi si manifesta la sensazione di sete, con il prolungarsi del fenomeno si manifestano crampi, apatia, astenia, maggiore irritabilità; forme più gravi inducono malessere generale ed anche allucinazioni fino a rischio di insorgenza del colpo di calore ed effetti letali. Lo stato persistente della disidratazione è associato ad un significativo incremento di rischio di molte patologie, anche gravi, in primo luogo a carico del rene.

Vedremo insieme quanta acqua è bene assumere in una giornata tenendo conto che la quantità di acqua da bere è abbastanza variabile a seconda degli individui - soprattutto in età precoce e anziana poiché presentano una riduzione della percezione nella sensazione di sete - tenendo conto dell'ambiente di vita, del regime di lavoro ed attività, del tipo di alimentazione e degli stili di vita.

Nello specifico l'acqua assunta complessivamente - sia mediante consumo diretto che attraverso alimenti e bevande di ogni genere -, in condizioni di moderate temperature ambientali e medi livelli di attività fisica, viene così definita:

**neonati** sino a sei mesi di vita: 100 mL/kg al giorno,

**bambini:**

tra 6 mesi e un anno di età: 800-1000 mL/giorno,

tra 1 e 3 anni di vita: 1100-1300 mL/giorno,

tra i 4 e gli 8 anni di età: 1600 mL/giorno;

età compresa tra 9-13 anni: 2100 mL/giorno per i bambini e 1900 mL/giorno per le bambine;

**adolescenti, adulti e anziani:**

femmine 2 L/giorno

maschi 2,5 L/giorno.



# AGOSTO 2022



Agosto come Anguria

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
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				

# FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Agosto è un vero paradiso per gli amanti della frutta e verdura:

## FRUTTA

- ✓ Albicocche
- ✓ Anguria
- ✓ Lamponi
- ✓ Meloni
- ✓ Mirtilli
- ✓ More
- ✓ Pere
- ✓ Prugne
- ✓ Susine
- ✓ Ribes
- ✓ Uva
- ✓ Uva spina,
- ✓ Fichi,
- ✓ Pesche
- ✓ Fragole di bosco

## VERDURA

- ✓ aglio
- ✓ barbabietole
- ✓ carote
- ✓ cetrioli
- ✓ fagiolini
- ✓ lattuga
- ✓ melanzane
- ✓ patate novelle
- ✓ peperoni
- ✓ pomodori
- ✓ ravanelli
- ✓ rucola
- ✓ zucchine.



[ In molte regioni italiane, agosto è il mese in cui si prepara la conserva di pomodoro fatta in casa. Il pomodoro è ormai maturo e pronto per pentoloni, passaverdure e vasetti.

Il re delle conserve è il pomodoro San Marzano ]

# SETTEMBRE 2022



Settembre come Susine

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
			1	2	<b>3</b>	<b>4</b>
5	6	7	8	9	<b>10</b>	<b>11</b>
12	13	14	15	16	<b>17</b>	<b>18</b>
19	20	21	22	23	<b>24</b>	<b>25</b>
26	27	28	29	30		

# DIFFERENZA TRA OLIO D'OLIVA E OLIO EXTRAVERGINE



**Olio extravergine di oliva:** l'**extravergine** possiede le caratteristiche organolettiche più pregiate con la presenza di acido oleico deve mantenersi al di sotto dei 0,8 grammi per 100 grammi. **Olio vergine** di oliva: è meno puro del precedente. ... Non ha il sapore e il profumo tipico dell'**olio** di oliva

L'olio extravergine di oliva è una fonte naturale di vitamina E, un potente antiossidante che protegge le membrane dai processi d'invecchiamento. Più un alimento è ricco di grassi ossidabili più necessita di quantità di vitamina E per poterli proteggere dalla formazione di radicali liberi.

Il significato di olio EVO indica l'extravergine d'oliva. L'acronimo è stato coniato dall'agronomo Stefano Epifani per esaltarne la qualità ed evitare che il prezioso nettare venisse confuso con l'olio d'oliva.

L'**olio extravergine di oliva** è un alimento altamente energetico (899 Kcal per 100 ml) costituito al 99,9% da lipidi ed è in assoluto il condimento con il miglior equilibrio di grassi; in particolare è: Privo di colesterolo. Estremamente ricco di acidi grassi monoinsaturi (oltre 77%): acido oleico 76%



# OTTOBRE 2022



Ottobre come Olive

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
					<b>1</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
<b>31</b>						

# I PIATTI TIPICI

Una particolarità della nostra penisola è proprio la cucina italiana, così ricca e varia da far invidia al mondo. Possiamo dire che per gli italiani il cibo è arte.

Ogni regione però, ha la sua particolarità. Vediamole insieme:



# NOVEMBRE 2022



Novembre come Nespole

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
	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				

# PRODOTTI A KILOMETRO ZERO

Partiamo col spiegare cosa vuol dire a chilometro zero: in economia è un tipo di commercio nel quale i prodotti vengono commercializzati e venduti nella stessa zona di produzione.

Questo aiuta e supporta le piccole imprese e il proprio territorio e la propria tradizione. Certo c'è meno vastità di mercato ma i costi diminuiscono e permette l'eliminazione dell'inquinamento che oggi è uno dei propositi più importanti.



**IO SCELGO IL MIO TERRITORIO E VOI?**

# DICEMBRE 2022



Dicembre come Dattero

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
			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 TAVOLA NATALIZIA IN PUGLIA



**Nella cena del 24** non mancano il capitone e il baccalà fritto o in umido. Il primo piatto più diffuso è le tripoline (lagane) col ragù di baccalà o anche con solo pomodoro e acciughe salate. Per secondo la “spettacolare” frittura mista. Le frittiture, in realtà, si replicano per quindici giorni di seguito in questo periodo; e poi cozze gratinate, olive in mille modi e sottolio vari. Non possono mancare la burrata e tutti i latticini tipici pugliesi, focaccia, lampascioni sott’olio e gli insaccati e salumi come la soppressata piccante.



**Il pranzo della Vigilia**, molto frugale, si compone solitamente di verdure tipiche stufate come le rape con condimenti leggeri; panzerotti ripieni di tutte le varietà. Molto apprezzate sono focaccine vuote fatte con pasta di pizza, e fritte in extravergine, arricchite, a volte, con un intingolo a base d’uva passa, olive e pinoli. Immancabili i calzoni farciti.



**Nel pranzo del 25** abbiamo come primo piatto è di solito al forno, semplice con mozzarella e sugo di pomodoro, o ricco alla pugliese, con melanzane, e le “squisitissime” polpettine di carne impanate e fritte. In alcuni paesi è di rito il brodo di cappone o di tacchino con le verdure, in particolare il cardo interrato bollito e fatto a listarelle. Per secondo può esserci pesce o carne, al forno o alla brace. Il primo posto è destinato alle verdure crude: sedano, finocchi, cime di cicoria dolce, carote, ravanelli, cetrioli e finocchi crudi. Noi abbiamo aggiunto altro, come la frutta secca: mandorle tostate, formaggio canestrato con pere, Mozzarelle e burrate, e altro ancora.



**A Santo Stefano**, dopo tanto cibarsi, è in uso su tutto il territorio, un piatto antico chiamato, la “Minestra verde”, con diverse varianti; è composto di verdure bollite come: finocchi, cavolfiore, cardo, cipolla, scarola e altre ancora; disposte a strati, in una teglia capiente, alternando formaggio canestrato grattugiato e brodo vegetale insaporito con lardo o carne di maiale o vitello di secondo taglio.



Per il dolce, inimitabile è la “Cartellata”, un dolce tipico natalizio preparato con un impasto di farina e vino che viene fritto e poi arricchito da miele o dal famoso vincotto di fichi pugliesi. Fichi secchi al cioccolato e **Calzoncelli** alla marmellata chiudono una lista già colma di prelibatezze.