





2023

«In un Paese dove i diritti vengono messi in discussione o si perdono di vista, anche le ragioni dell'etica, noi, nel nostro piccolo, vogliamo contribuire a ridurre e prevenire torti, sopraffazioni e abusi. L'Adoc Puglia vuole contribuire a dare voce alle esigenze di cittadini- consumatori- utenti, invitandoli ad alzare la testa, guardare avanti e, possibilmente, senza lasciare nessuno indietro.»

«La cultura dei diritti, anche di quelli più modesti o insignificanti, deve rimanere e rigenerarsi nel patrimonio di ogni essere umano.»

L' Adoc viene costituita nel 1988 per volere dell'Unione Italiana del Lavoro (UIL) e fa parte del Consiglio Nazionale Consumatori Utenti (CNCU). E' trai 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. 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, cura l'assistenza, tutela in ogni contesto e favorisce il metodo della conciliazione. In Puglia, l'Adoc può contare su sei sedi costituite con atto notarile e altre di riferimento e si avvale di una rete di consulenti, esperti, legali, collaboratori e volontari in Servizio Civile.

L'Adoc Puglia realizza e pubblica online «Il Calendario dei Consumatori» e partecipa a progetti nazionali come: «CaporALT, lo Sono Originale, Generazioni Sostenibili»

A livello regionale, invece, porta avanti da quattro anni il progetto «Alimentazione@web»









GENNAIO	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
Within E							1
MUNITOR FACTS  STORY TO COMPANY OF THE PROPERTY OF THE PROPERT	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
Controlla sempre l'etichetta:  Tempi e modalità di conservazione Quadro nutrizionale Origine	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

# L'AGENDA 2030

- L'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile è un programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità sottoscritto nel settembre del 2015 dai governi dei 193 Paesi membri dell'ONU. Essa ingloba 17 Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile, da raggiungere entro il 2030.
- Il progetto Foody Zero Sprechi, presentato dall'Adoc per svolgere attività con il personale in Servizio Civile, rientra negli obiettivi dell'Agenda 2030, perché mira a educare e rendere i cittadini consapevoli sull'entità del cibo sprecato a partire dal campo, fino alle nostre case; educarli al consumo sostenibile delle risorse, alla riduzione degli sprechi e alla valorizzazione dei prodotti locali ed etici.











FEBBRAIO	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
Conosci la differenza tra DATA DI SCADENZA e TMC?			1	2	3	4	5
DATA DI SCADENZA: dopo quella data il prodotto non si può	6	7	8	9	10	11	12
consumare	13	14	15	16	17	18	19
TMC (tempo minimo di consumo): dicitura etichette "Da consumarsi preferibilmente entro il"; oltre la data riportata, il prodotto può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche	20	21	22	23	24	25	26
	27	28					
come il gusto, ma può essere consumato senza rischi per la salute in tempi ragionevolmente brevi.							

## **SPRECO ALIMENTARE MEDIO INDIVIDUALE 2022**



**595,3 gr** in 7 giorni

## I 5 ALIMENTI PIÙ SPRECATI









Pane fresco 20,0 gr



Verdura 19,5 gr

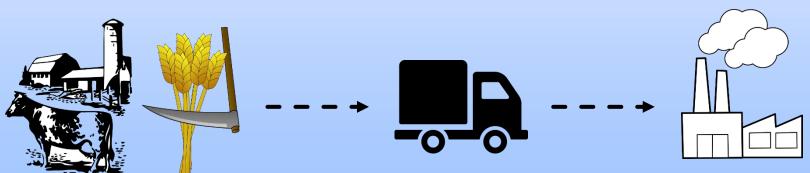


CI AVEVI MAI PENSATO?

MARZO	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
Pillole anti-spreco:			1	2	3	4	5
Ritardare la maturazione delle banane? → puoi coprire il peduncolo	6	7	8	9	10	11	12
con pellicola o alluminio e riporle al buio, lontano da altri	13	14	15	16	17	18	19
frutti	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

# PRINCIPALI CAUSE SPRECO ALIMENTARE nelle case degli italiani:

- 1. Dimenticare gli alimenti che vanno poi incontro a scadenza e deterioramento (questo è anche dovuto al nostro stile di vita sempre più frenetico);
- 2. rapida deperibilità di frutta e verdura che non vengono conservati correttamente sia dal rivenditore che nelle nostre case;
- 3. acquistare cibi in scadenza senza accorgercene, perché non leggiamo l'etichetta o perché siamo invogliati dalle offerte.
- 4. Ma anche acquistare cibo in eccesso, gettare gli avanzi, conservare male alimenti crudi o cotti.



14% di cibo sprecato

STORE

Secondo le stime delle Nazioni Unite, dopo il raccolto e prima che i prodotti raggiungano il mercato – cioè durante lo stoccaggio, il trasporto e la lavorazione – viene sprecato circa il 14% del cibo prodotto nel mondo. Un 17% della produzione mondiale di cibo, pari a 931 milioni di tonnellate, viene sprecato da venditori e consumatori. Di questo il 61% risulta come spreco delle famiglie. Il 26% viene sprecato dai servizi di ristorazione fuori casa (incluso il catering) e il 13% nella vendita al dettaglio (fonte: UNEP Food Waste Index Report 2021, dati 2019).

Facciamo arrivare queste percentuali allo 0%!!!

APRILE	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
Pillole anti-spreco:  Conservare più a lungo la verdura fresca? → Riponila nei cassetti del frigo (non lavata) all'interno di sacchetti di plastica per congelare gli alimenti						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

## **CONSEGUENZE SPRECO ALIMENTARE**



## **AMBIENTE**

- Spreco di risorse come acqua, suolo coltivato, concimi, etc.
- Consumo di carburante per il trasporto dei prodotti su gomma
- Emissioni di gas serra per produzione e trasporto dei prodotti alimentari
- Eccesso di rifiuti che contribuiscono all'inquinamento e mettono a rischio gli animali







- Diseducazione dei giovani
- Fame nel mondo.

## **SPRECO DENARO**



Da un lato c'è l'esigenza di aumentare la produzione alimentare del 60-70% per sfamare la popolazione in continua crescita, dall'altro c'è uno spreco dell'80% di cibo ancora consumabile che potrebbe sfamare 2 miliardi di persone.



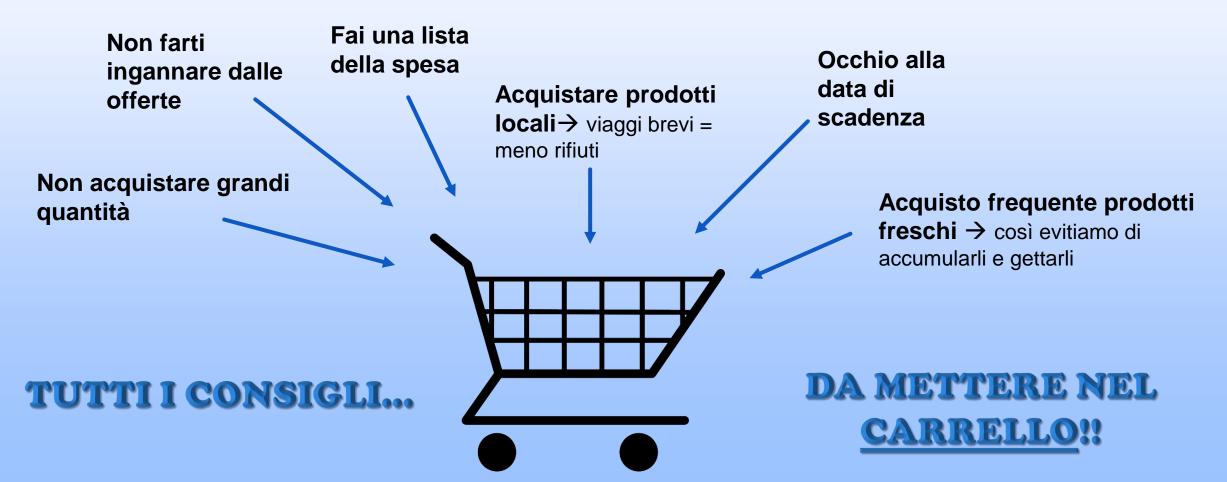
OGNI PICCOLO GESTO HA GRANDI CONSEGUENZE!!

MAGGIO	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
Pillole anti-spreco: E' buona norma	1	2	3	4	5	6	7
lavare accuratamente la verdura → puoi riutilizzare l'acqua per	8	9	10	11	12	13	14
annaffiare le piante, lavare piatti e pavimenti	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				

# **COSA POSSIAMO FARE per combattere lo spreco?**

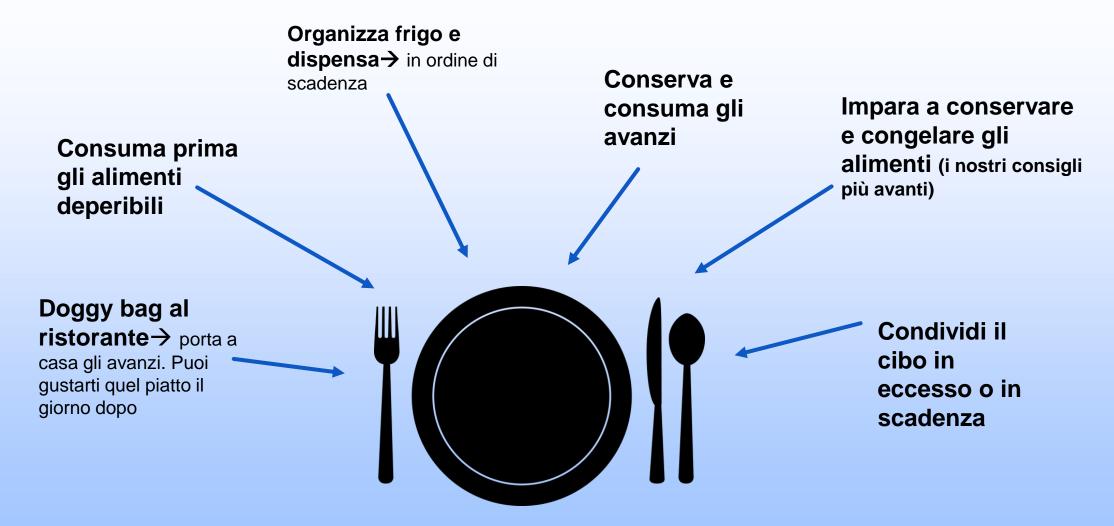
✓ Informazione e consapevolezza ——— AGIRE sulla base delle conoscenze apprese

## STRATEGIE D'ACQUISTO



GIUGNO	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
Pillole anti-spreco:				1	2	3	4
Cosa fare con il <b>fondo del caffè</b> → usalo per  deodorare il frigo o  concimare le piante  (dopo averlo seccato)	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		

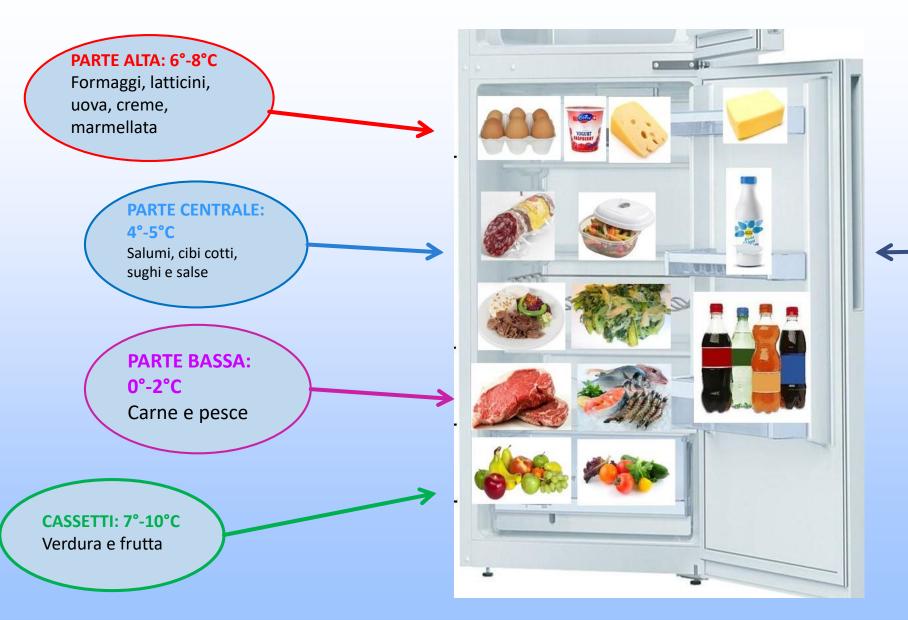
## STRATEGIE DI CONSUMO



Fa che il cibo sia la tua MEDICINA e che la medicina sia il tuo CIBO\*

LUGLIO	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
Pillole anti-spreco:  Conservare più a lungo						1	2
insalate e rucola già lavate?  →Riponile in un contenitore ermetico con della carta	3	4	5	6	7	8	9
assorbente sul fondo  →Per quelle in busta pronte all'uso, aggiungi la carta	10	11	12	13	14	15	16
assorbente e chiudi bene la busta	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						

# **COSA E COME CONSERVARE IN FRIGO**



SPORTELLO: 8°-10°C bibite, uova, latte, burro, bevande vegetali

UN FRIGO
IN ORDINE
FACILITA IL
CONSUMO
E PUO' EVITARE
GLI SPRECHI!!

AGOSTO	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
Pillole anti-spreco: Frutti di bosco freschi		1	2	3	4	5	6
più a lungo?→ lavali in acqua e aceto bianco, asciugali tamponando delicatamente e riponili	7	8	9	10	11	12	13
in frigo in un contenitore ermetico con carta assorbente sul fondo	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

# **ALIMENTI CHE <u>NON</u> VANNO IN FRIGO**



IL SAPERE è alla base...

ALIMENTI CHE <u>NON</u> VANNO IN FRIGO	Perché?	Come conservare correttamente
AGRUMI	Diventano amari	Luogo fresco e asciutto
BANANE	Si anneriscono	Al buio coprendo il peduncolo con alluminio Lontane da altri frutti
BASILICO	Perde odore e sapore	Luogo fresco e asciutto
MIELE	Non ha bisogno di refrigerazione	Luogo fresco e asciutto
PATATE	Colore verdognolo, perdere sapore o germoglia produce <i>solanina</i> , una sostanza tossica per il nostro organismo	Luogo fresco e asciutto Lontano dalla luce diretta
MELE	Diventano farinose e perdono dolcezza	Riporle insieme a frutti acerbi perché ne accellerano la maturazione
<b>AGLIO E CIPOLLA</b>	Ammuffiscono	Luogo fresco e asciutto e buio
CAFFÈ	Perde aroma	Contenitore ermetico Luogo fresco e asciutto
MOZZARELLA DI BUFALA	Perde sapore	Temperatura ambiente entro 3 giorni
AVOCADO ACERBO	Diventa molle e annerisce	Tempertura abiente fino a maturazione
PANE	Si secca	Contenitore adatto a Tempertura ambiente
ANGURIA E MELONE	Non maturano e perdono sapore	Tempertura abiente fino a maturazione
BURRO DI ARACHIDI	Indurisce e perde sapore	Contenitore ben chiuso Luogo fresco e asciutto





SETTEMBRE	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
Differenza tra congelato e surgelato?					1	2	3
La surgelazione è un trattamento termico che consiste nell' arrivare -18°C nel minor tempo possibile. La procedura riduce la formazione di cristalli di ghiaccio all'interno del cibo. Con il congelamento, invece, si creano dei cristalli di ghiaccio di grosse dimensioni che spaccano le fibre degli alimenti. I cristalli, sciogliendosi, portano via molte sostanze nutritive contenute nei cibi e ne trasformano la consistenza.	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	

## LE REGOLE DEL FREEZER

### **Come congelare?**

L'abbassamento della temperatura favorisce la formazione di cristalli di ghiaccio più o meno grandi che possono alterare la struttura dell'alimento. Per questa ragione è molto importante che il processo di congelazione sia il più veloce possibile:

- Prima di riporre i tuoi alimenti in freezer tagliali in pezzi piccoli così si congelerà più velocemente.
- Quando congeli alimenti cotti, falli raffreddare bene prima di riporli in freezer così eviterai di scongelare gli altri.
- Utilizza sacchetti monouso idonei al contatto alimentare, puoi verificare controllando se sulla confezione è presente il simbolo specifico con coltello e forchetta.
- Scrivi sul sacchetto la data di congelamento per ricordare se l'alimento è ancora buono o se è passato troppo tempo.



Temperatura freezer -18°C



N.B.

Non riempire troppo il freezer perché così l'aria fredda non circola liberamente tra gli alimenti Occhio alla brina: se noti del ghiaccio sulle pareti significa che c'è stato uno sbalzo termico che potrebbe aver scongelato parzialmente gli alimenti

## **Come scongelare?**

Puoi scongelare il tuo pranzo o la tua cena in frigorifero oppure nel microonde.

Non è salutare scongelare gli alimenti a temperatura ambiente perché, in questo modo, favoriamo la proliferazione batterica che rende i nostri alimenti non salubri.

Consuma i tuoi alimenti scongelati entro 24 ore e non ricongelarli a meno che tu non li abbia prima cotti.

ANCHE CONGELARE E
SCONGELARE
CORRETTAMENTE
PUÒ RIDURRE DI MOLTO
LO SPRECO
ALIMENTARE!!!

OTTOBRE	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
Lo sapevi che  • La verdura congelata							1
(cruda o sbiancata) va cotta direttamente. Non serve scongelarla!	2	3	4	5	6	7	8
<ul> <li>Gli alimenti scongelati si possono ricongelare SOLO dopo averli cotti</li> </ul>	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					



# ALIMENTI CHE POSSIAMO CONGELARE



ALIMENTI CHE POSSIAMO		
	DURATA	COME CONGELARE
CONGELARE		
VERDURA non acquosa (es: fagiolini, zucchine, carote, cavoli, broccoli, zucca, peperoni, funghi)	6 mesi	Lavata, asciugata e tagliata in pezzi, in sacchetti gelo già porzionata
UOVA CRUDE	6 mesi	Albume in vaschette ghiaccio Tuorlo emulsionato con sale o zucchero e in un sacchetto
BURRO	3 - 4 mesi	Per praticità in porzioni
FORMAGGI (solo a pasta dura/semidura)	6 mesi	Contenitore ermetico
PARMIGIANO GRATTUGGIATO	3 - 6 mesi	Sacchetti gelo
PATATE COTTE	6 mesi	Sbucciate e tagliate in sacchetti o contenitori ermetici
PASTA	3 mesi	Porzionata in sacchetti gelo
PANE	3 mesi	Sacchetti gelo
FRUTTA (quasi tutta)	10 – 12 mesi	Lavata, sbucciata e tagliata in sacchetti gelo
FRUTTI DI BOSCO	12 mesi	Lavati accuratamente in sacchetti gelo → cuocerli prima di mangiarli
BANANE	3 mesi	Sbucciate e porzionate in sacchetti gelo
ERBE AROMATICHE (basilico, prezzemolo)	2 mesi	Lavate e asciugate in sacchetti gelo→ da usare in cottura

ALIMENTI CHE POSSIAMO		
	DURATA	COME CONGELARE
CONGELARE		
AFFETTATI e Salsiccia	1 – 3 mesi	Meglio sottovuoto, perché
		il grasso irrancidisce
CARNE		In sacchetti o contenitori
		adatti
Salse e preparazioni	1– 3 mesi	
Arrosti crudi	9 mesi	
Bistecche o cotolette crude	4 – 6 mesi	
Carne macinata cruda	3 – 4 mesi	
Carne cotta	2 – 3 mesi	
Pollo intero crudo	12 mesi	
Petto di pollo crudo	6 - 9 mesi	
Pollo cotto	3 – 4 mesi	
PESCE	6 mesi	Pulito e privo di interiora
		in sacchetti gelo
CROSTACEI	6 mesi	Crudi o sbollentati
COZZE E VONGOLE	1-3 mesi	Vanno aperti in padella e
		separati dai gusci
POLPO	6 mesi	Pulito in sacchetti gelo

## DA OGGI NON PUOI AVERE PIÙ DUBBI!!

NOVEMBRE	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
Cos'è lo sbiancamento?  E' una tecnica pre-congelamento necessaria per alcune verdure (bietole, spinaci) e facoltativa per altre (broccoli, cavoli, fagiolini).  Consiste nel sbollentare per un paio di minuti le verdure, scolarle e passarle subito in acqua gelata. Per questo potete aiutarvi con uno scolapasta da immergere dentro una bacinella con acqua e ghiaccio. Una volta raffreddate, strizzatele delicatamente e asciugatele con uno strofinaccio; a questo punto porzionatele e congelatele direttamente.			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			



# ALIMENTI CHE <u>NON</u> SI POSSONO CONGELARE



ALIMENTI CHE <u>NON</u> SI POSSONO CONGELARE	Perché?
UOVA INTERE O COTTE	Si espandono rompendo il guscio
LATTE, PANNA, CREME	Perdono consistenza. Il latte si può congelare in cubetti da usare per bevande fresche
MOZZARELLA E FORMAGGI A PASTA MORBIDA	Perdita proprietà organolettiche
CIBI FRITTI	Mollicci e sapore alterato
MAIONESE, KETCHUP, ect	Le fasi (solido e liquido) si separano e non sono più commestibili
ANGURIA E MELONE	
UVA, MELE, ANANAS	
POMODORI	Perdono consistenza e proprietà nutritive perché sono ricchi di acqua
INSALATA	nutitive perche sono nechi di acqua
CETRIOLI	

Strane eccezioni: la PASTA può essere congelata solo se ripiena o come timballi (lasagne, pasta al forno, etc).

E tu, hai mai congelato uno di questi alimenti?

DICEMBRE	LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
DA SOLI SI PUÒ FARE QUALCOSA. INSIEME POSSIAMO FARE TANTO!					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

## **INIZIATIVE CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE**



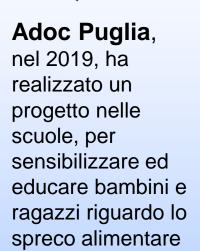


- To Good To Go, che ha permesso nel 2021 la vendita di 65.000 magic box equivalenti ad altrettanti chilogrammi di cibo 'salvato'.
- Regusto: offre la possibilità di acquistare piatti d'asporto in offerta dai ristoratori aderenti
- Myfoody:consente di fare una spesa senza sprechi risparmiando fino al 50%. Attraverso la collaborazioni con diversi supermercati d'Italia
- BestBefore
- Svuotafrigo: suggerisce
   oltre 25mila ricette per cucinare
   con quel che c'è nel frigo,
   anche se poco, evitando sprechi

ASSOCIAZIONI
RECUPERO ECCEDENZE:
Queste associazioni
instaurano una rete di
recupero con supermercati,
mercati, ma anche eventi
come matrimoni o congressi

- Banco Alimentare
- Avanzi Popolo (Bari)
- Foodbusters
- RECUP
- Equoevento









- Bari Social Food, il progetto promosso e realizzato dall'assessorato al Welfare per il contrasto degli sprechi alimentari, la raccolta, la redistribuzione delle eccedenze tra persone e nuclei familiari in condizioni di disagio socio-economico e la promozione, nel medio-lungo periodo, di una maggiore sensibilità e consapevolezza sui temi dello spreco e dell'impatto ambientale, sociale ed economico che il mancato utilizzo delle risorse eccedenti comporta.
- Coop porta avanti da ormai svariati anni "Buon Fine", il progetto che punta a recuperare le eccedenze di cibo destinandole a associazioni di volontariato in tutta Italia. Basti pensare che solo nel 2021 grazie all'iniziativa sono state recuperate oltre 5500 tonnellate di cibo e derrate alimentari.
- Giornata Nazionale di Prevenzione dello Spreco Alimentare, che si celebra il 5 febbraio

## **SEDI ADOC IN PUGLIA**

#### PROVINCIA DI BARI

\* 70125 BARI – C.so A. De Gasperi, 270 – tel. 351.9146588 – FAX: 080.5018967– info@adocpuglia.it

\$ 70021 ACQUAVIVA DELLE FONTI - Via Pisacane, 2 - tel. 080.9258416 - acquaviva.ba@adocpuglia.it

5 70023 GIOIA DEL COLLE - Via Pergola, 14- Tel: 340 002 6015 - 080.3430738 - gioia.ba@adocpuglia.it

5 70043 MONOPOLI- Via Roma, 136 - Tel: 0804107587 - Giuseppe Ciaccia: 3927822201 - g.ciaccia@adocpuglia.it

5 70038 TERLIZZI - Via I. Balbo snc - Tel. 328.6324861- Avv. Maria Altomare: 3286324861 - terlizzi.ba@adocpuglia.it - maria.alto83@gmail.com

#### PROVINCIA DI BAT

PR BARLETTA - Via XX settembre, 97 - barletta1@uilpuglia.it

PR TRANI - Via Nicola De Roggiero, 53 - trani1@uilpuglia.it

#### PROVINCIA DI BRINDISI

\* 72100 BRINDISI CF: 91029340741 - Corso Umberto I, 85 - Tel/Fax: 0831.523572 SOS ADOC: 349.0733840 - brindisi@adocpuglia.it

\$ 72022 LATIANO - Piazza C. Rubino, 24 - Tel/Fax: 0831.725141 - latiano.br@adocpuglia.it

\$ 72023 MESAGNE - Via Ruggero Normanno, 12 - Tel: 0831.772117 - mesagne.br@adocpuglia.it

5 72026 SAN PANCRAZIO SALENTINO - Via Mazzini, 50 - Tel/Fax: 0831.664434 - sanpancrazio.br@adocpuglia.it

#### PROVINCIA DI FOGGIA

\*71121 FOGGIA\_- Via Fiume, 38/c - Tel-Fax: 0881.776558 - foggia@adocpuglia.it 71042 CERIGNOLA - Viale Roosvelt, 15 - Tel: 0885.422540 - foggia@adocpuglia.it

#### **PROVINCIA DI LECCE**

\*73100 LECCE - Via P. Palumbo, 2 -TEL: 328.6892808 FAX: 0832.246665 - lecce@adocpuglia.it - adoclecce@pec.it

PR 73024 MAGLIE - Via S. Antonio Abate, 57 - TEL: 338.9873512 - maglie.le@adocpuglia.it

\$ 73057 TAVIANO - Piazza San Martino, 16 - TEL: 348.6865386

### **PROVINCIA DI TARANTO**

\*74121TARANTO - Via Emilia, 153 - Tel: 099.7354924 - adocta@libero.it

PR 74121 TARANTO - P.zza Dante, 2 - Tel: 099.7353128 - taranto@adocpuglia.it

\$ 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 Trento, 47 - Tel: 099.8297601

PR 74024 MANDURIA - Via N. Sauro, 11/A - Tel: 099.9711671

\$ 74015 MARTINA FRANCA - Via Olivieri, 13 - Tel: 080.4839387

\$ 74016 MASSAFRA - Corso Roma, 204 - Tel: 099.8803285

PR 74017 MOTTOLA - Via Salvo d'Acquisto, 38 - Tel: 099.8862932

PR 74018 PALAGIANELLO - Via Pisanelli, 60 - Tel: 099.8494481

PR 74019 PALAGIANO - Via Masella, 3 - Tel: 099.8885159

\$ 74028 SAVA - Via Adua, 9 - Tel: 099.9721350



Il Calendario dei Consumatori è di proprietà privata, il cui indirizzo è stato concesso all'Adoc Puglia per l'anno 2023. Tutti i dati e le informazioni riportate nel presente calendario sono state assemblate alla data del 22 novembre 2022. 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 accurato scambio di pareri tra gli avvocati Giulia Procino, Vincenza Ligustro, Perla Barile, Leopoldo Saracino. Mentre le ricerche e l'assemblaggio dei testi sono stati fatti dalla volontaria in Servizio Civile Universale, Verna Maria. Il "Calendario dei Consumatori ", promosso da Adoc Puglia, è consultabile online, all'indirizzo www.ilcalendariodeiconsumatori.it. Il nostro www.calendariodeiconsumatori.it vuole fornire indicazioni, suggerimenti e riferimenti per sopperire alle mancate informazioni o peggio, alle notizie distorte che invadono il mercato del consumo, del sociale e dei servizi digitali.



Via Castelfidardo 43/45, 00185 Roma 06.45.42.09.28 adocnazionale.it | info@adocnazionale.it C.F. 96112810583







Dong ad ADOC Investi sulla difesa, anche la tua.





### 70125 BARI

Corso Alcide de Gasperi, 270

080 502 5248 / 080 502 5676

Tel. mobile 351 914 65 88

info@adocpuglia.it /

adocpuglia@adocnazionale.it / adocpuglia@pec.it

www.adocpuglia.it



00185 ROMA

Via Castelfidardo, 43/45

06,454 209 28

E-mail: info@adocnazionale.it www.adocnazionale.it



f Adoc 💆 @adocnazionale