CALENDARIO DEI CONSUMATORI 2024

Troppo buono per sprecarlo

PROGETTO SERVIZIO CIVILE 2023-2024

Associazione Difesa Orientamento Consumatori
PUGLIA

VIVERE MEGLIO È DA CITTADINI CONSAPEVOLI

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

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

Questi ultimi atteggiamenti dobbiamo convincerci che devono far parte di un’arma ormai spuntata lasciataci in eredità ma che non deve ritorcersi più contro di noi; a partire dagli esseri umani che, via via, devono recuperare una convivenza sociale e civile che gradatamente, e ineducatamente, abbiamo dimenticato di praticare.
Saldato questo rapporto, convenuto su di una innata esigenza di vita tra esseri umani, sarà più semplice accertare che questa non è altro che la convenzione idilliaca tra popoli civili che intendono “vivere meglio”.

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

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

Buona lettura da Iolanda Lassandro, Laura Loprieno, Chiara Mazzola, Letizia Muro, Agata Piscazzi e Alessandra Santo

ADOC PUGLIA

NON SAI COSA FARE DEI DOLCI AVANZATI DALLE VACANZE NATALIZIE?

SEGUI QUESTE SEMPLICI RICETTE

CROSTINI DI PANETTONE

INGREDIENTI

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

PROCEDIMENTO

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

SFOGLIATINE RIPIENE DI CIOCCOLATO

INGREDIENTI

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

PROCEDIMENTO

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

GENNAIO 2024

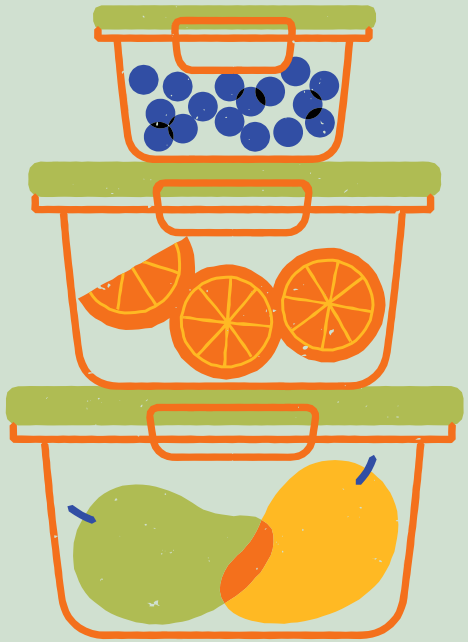
lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
Capodanno 1	2	3	4	5	Epifania 6	Festa del Tricolore 7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	Giornata mondiale della pizza 17	18	19	20	21
22	23	Giornata internazionale dell'educazione 24	25	26	Giornata della Memoria 27	28
29	30	31				

LE PATATE

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

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

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



RICETTA ANTISPRECO

Bucce di patate fritte

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

FEBBRAIO 2024

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

LA FIORENTINA

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

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

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

RICETTA

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

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

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

MARZO 2024

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom
				1	2	Giornata mondiale della natura 3
4	5	6	7	Giornata int. della Donna 8	9	10
Giornata europea in ricordo delle vittime del terrorismo 11	Giornata Mondiale contro la cyber-censura 12	13	14	Giornata Mondiale dei Diritti dei consumatori 15	16	Anniversario dell'Unita d'Italia 17
Giornata mondiale in memoria delle vittime del COVID-19 18	Festa del papà 19	Primo giorno di primavera 20 Giornata int. della felicità	Giornata Internazionale contro la discriminazione razziale 21	Giornata Mondiale dell'Acqua 22	23	Domenica delle Palme Giornata della prevenzione oncologica 24
25	26	27	28	29	30	Santa Pasqua 31