

- SPREI TE C O



CACCIATORE DI BRICIOLE
Bröseljäger

 **VOLONTARIUS**
onlus

felicetti

 **VOLONTARIUS**
onlus

VOLinforma: proprietario ed editore "Associazione Volontarius" Bolzano - Registro stampa tribunale Bolzano 20/2005 del 23/11/2005
Dir. Responsabile Franco Grigoletto - Redazione c/o "Associazione Volontarius" via G. Di Vittorio 33 - Bolzano - Tel 0471 402338 Fax 0471 404921
web www.volontarius.it - email: redazione@volontarius.it - associazione@volontarius.it - c.c.p. 12109393 - Stampato in proprio

EDITORIALE

Questo numero speciale della rivista "Vollinforma" dell'Associazione Volontarius Onlus è stato realizzato interamente dal gruppo Cacciatori di Briciole di Bolzano.

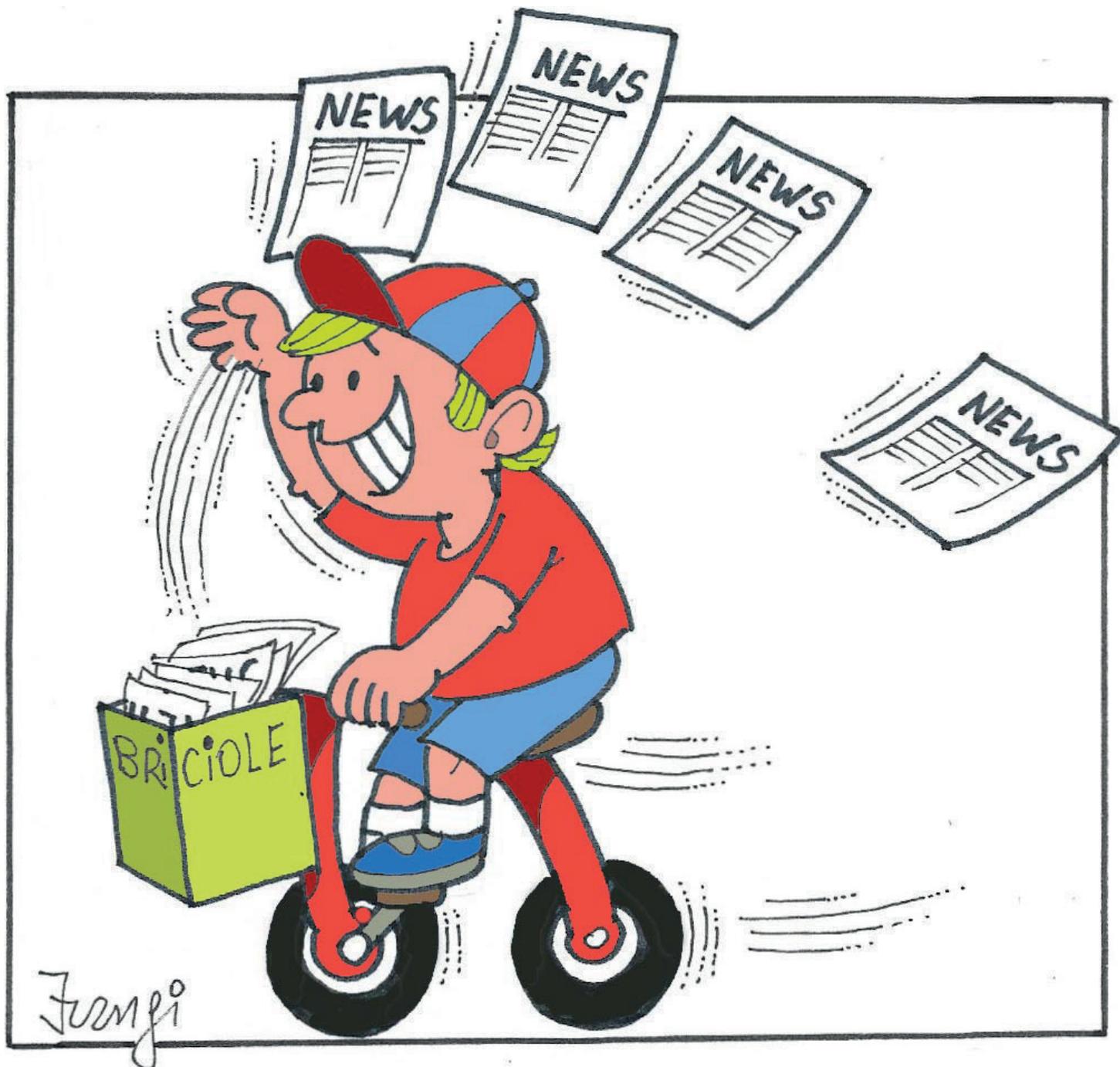
Cinque anni di esperienza sul territorio nel settore dello spreco alimentare e della povertà ci hanno portati a voler dar vita a questo giornale. L'abbiamo realizzato con l'aiuto di studenti ed esperti, per poter essere di aiuto alla cittadinanza, approfondendo vari temi al fine di ridurre lo spreco in casa. Siamo partiti dalle scuole, coinvolgendone di italiane e tedesche. Da lì è iniziato il nostro percorso di consapevolezza, che ha voluto unire le testimonianze di chi lavora nel

sociale e di chi è parte del settore alimentare, assumendo così diversi punti di vista e raccogliendo le voci più disparate.

È stato un lavoro lungo ma che ci ha portati a valorizzare, anche dall'interno, l'importanza che hanno i nostri numerosissimi volontari come testimoni dello spreco che avviene ogni giorno e come propositori di possibili soluzioni.

Un mondo con meno spreco e più ecologia è possibile e, anzi, esiste già. Potete leggerlo in queste pagine: buona lettura.

Christian Bacci, Coordinatore progetto
Cacciatori di Briciole



RINGRAZIAMENTI:

Christian Bacci, vicepresidente dell'associazione Volontarius, ringrazia tutti coloro che hanno collaborato alla realizzazione di questo giornalino:

Alessandro Visentin, Annamaria Siviero, Christine Mittermann, Cristina Widmann, Franco Grigoletto, Greta Lampis, Herta Plattner, Irene Gillio Meina, Johann Dalle Aste, Julia Strobl, Karin Mantovani, Luca De Marchi, Maria Volkmann, Maria Pia Visentim, Michele Lonardi, Nicola Laurenzi, Patrizia Tambosi, Sybille Atz, Sigrid Möltner, Simon Merendino, Veronica Tonidandel.

Un grandissimo ringraziamento ai professionisti che hanno reso possibile tutto questo:

Alessandro Gilmozzi - Chef stellato ristorante El Molin, Andreas Kemenater - Fotografo, Claudio Zago - Presidente ordine dei commercialisti, Cristina Alberti - Fotografa, Ettore Frangipane - Giornalista grafico e scrittore, Fabio Vettori - Disegnatore, Felice Sansonetti - Ufficio Prevenzione Promozione della salute e Sanità pubblica - Provincia Autonoma di Bolzano, Fiera di Bolzano, Giorgio Dobrilla - Professore e Primario Gastroenterologo, Katya Cervio - Scrittrice, Luis Agostini - Chef, Manuela del Fabbro - Presidente Soroptimist International, Maria De Tommaso - Servizio igiene e sanità pubblica del Comprensorio Sanitario di Bolzano - Azienda Sanitaria dell'Alto Adige, Matteo Groppo - Fotografo, Mauro Marchi - Presidente Alperia, Mirco Benetello - Direttore Confesercenti, Rita Trovato - Medico dietologo membro Soroptimist, Scuola economia domestica - Bolzano, Liceo Pascoli - BZ (Patrizia Tambosi), Scuola media Egger Lienz - BZ (Corinna Lorenzi), Scuola professionale alberghiera Ritz - Merano, Scuola professionale alberghiera Savoy - Merano, Stefano Fattor - Presidente di Eco Center, Silvia Giovannelli - Fotografa, Thomas Haselwanter - Chef stellato ristorante Unterwirt, Valentina Stecchi - Disegnatrice, Vittorio Tosi - Scrittore e ricercatore del CREA in pensione

FOTO COPERTINA: SILVIA GIOVANELLI

INDICE

- 4 COME EVITARE CHE IL CIBO AMMUFFISCA
- 5 TRIPPA... NON... TRIPPA AL GRANA PADANO
- 6 PECCATO, IL LATTE È SCADUTO! È ANCORA BUONO?
- 7 MODA USA E GETTA - Cosa possiamo fare per contrastarla?
- 8 DOGGY BAG
- 8 DARE VOCE AL SENSO CIVILE
- 9 PIANTE SELVATICHE COMMESTIBILI
- 10 LEGGE GADDA
- 12 USO E RIUSO - La cucina casalinga per cani non avanza
- 13 COME SOPRAVVIVERE CON LO STIPENDIO
- 15 L'UNDICESIMO COMANDAMENTO - NON SPRECARE
- 16 L'ALTERNATIVA - La ricetta di una famiglia che arranca ma guarda avanti
- 17 ACQUISTI MIRATI PER UN COMSUMO RESPONSABILE
- 18 ZUPPA DI LENTICCHIE
- 19 RIFIUTI E IMBALLAGGI
- 20 STORIE DI VITA PASSATA
- 22 SPRECO ENERGIA
- 23 CIBO, ARTE E SALUTE NELLA DIETA MEDITERRANEA
- 25 I CACCIATORI DI BRICIOLE - Un esempio di economia circolare
- 26 SONO TEMI DELLA NOSTRA COMUNITÀ
- 27 CUCINARE CON GLI AVANZI



COME EVITARE CHE IL CIBO AMMUFFISCA

Suggerimenti utili

Il frigorifero

Il frigorifero casalingo mantiene una temperatura compresa tra 2°C e 10°C rallentando le attività degli enzimi e dei microrganismi. Il frigorifero deve essere regolarmente pulito ed igienizzato con acqua e bicarbonato, oppure con aceto.

Dopo aver fatto la spesa riponete subito il cibo nel frigorifero così da conservarlo correttamente. Numerosi cibi vengono mantenuti al suo interno ed ognuno necessita della giusta collocazione. L'errore principale è infatti quello di riporre gli alimenti appena acquistati davanti a quelli già presenti nel frigorifero. Se gli alimenti con data di scadenza più ravvicinata si trovano davanti si evita di dover buttare via ingenti quantità di cibo. La verdura va posizionata nel cestello dove la temperatura si mantiene tra i 7 - 10°C. Carne e pesce vengono conservati nella parte bassa (sopra il cestello delle verdure) dove la temperatura è più bassa e oscilla tra 0 e 2°C. Nella parte superiore stiviamo i prodotti facilmente deperibili come formaggi freschi o latticini. Le uova si trovano sul ripiano assieme ai succhi e alle bottiglie (4-5°C). La frutta va versata in un vassoio senza impilare i frutti uno sopra l'altro.

Uno degli errori più frequenti è quello di tenere il cartone del latte nell'anta laterale del frigorifero poiché così facendo rischia di prendere calore ogniqualvolta si apra lo sportello.

L'aria fredda deve poter circolare bene all'interno del frigorifero; per questo motivo è necessario lasciare il giusto spazio tra gli alimenti.

Il metodo più semplice per conservare a lungo il cibo, largamente utilizzato dalle nostre nonne e bisnonne, è quello della conserva. Il metodo consiste nella pastorizzazione e conservazione dei cibi in barattoli di vetro, processo che garantisce ottimi risultati soprattutto con frutta e verdura fresca.

Pellicole da frigorifero, carte oleate, sacchetti e panni asciutti

Sono disponibili speciali pellicole trasparenti (senza la presenza di PVC) realizzate allo scopo di mantenere a lungo il cibo; tra le marche più diffuse segnaliamo "Bee's wrap" e "Abeego". Sono acquistabili in tutta Europa (anche online). Si dovrebbero utilizzare proprio queste che sono prodotte senza l'ausilio della plastica; quelle tradizionali infatti sono meno sostenibili oltre che dannose. Simili alternative possono essere facilmente realizzate anche in casa: sono necessari resti di cotone, 2 - 3 cucchiaini di cera d'api, un contenitore in grado di resistere al calore e un pennello per alimenti (trovate le istruzioni su www.smarticular.net)

Per conservare il pane, consentendogli di mantenere la freschezza, consigliamo uno strofinaccio pulito e asciutto mentre per gli agrumi è sufficiente un pezzo di carta da cucina. Un panno umido è invece adatto per asparagi, insalata, carote, radicchio, ed altro.

Le patate vanno mantenute in buste o sacchetti di carta a temperatura ambiente, in un luogo asciutto e buio (evitare di lasciarle in sacchetti di plastica poiché la formazione di condensa le fa marcire rapidamente).

I contenitori da frigorifero

I cibi vanno riposti in contenitori adatti che siano puliti e dotati di coperchio.

L'eccesso di freddo o di calore, unitamente all'umidità, sono tra le principali cause di deterioramento dei formaggi; per questo motivo è importante avvolgerli nella carta oleata degli alimentari, in grado di mantenere l'umidità originaria, oppure riporli in contenitori che permettano l'aerazione costante: tali involucri (confezioni di plastica, campane di vetro) non devono mai essere a chiusura ermetica, ma favorire la traspirazione, oppure il sottovuoto; togliendo l'aria ai microorganismi si rallenta il processo di ammuffimento.

Le caratteristiche più importanti dei contenitori da frigo sono racchiuse nei materiali utilizzati per la loro realizzazione. Il contenitore non deve assorbire odori, la chiusura deve proteggere dall'aria e deve consentire di utilizzare al meglio lo spazio nel frigo. Il vetro è un ottimo materiale; facilmente lavabile e sterilizzabile si adatta perfettamente agli alimenti più acidi come il pomodoro, anche se risulta scomodo per fragilità e peso. L'ossigeno e la presenza di acqua deteriorano rapidamente il cibo. Con il metodo del "coperchio-sul-contenitore", vetro e acciaio inossidabile si rivelano ottimi materiali per la lunga conservazione. Sono altresì valide alternative ai tradizionali contenitori in plastica, che essendo derivati del petrolio, non solo sono meno sostenibili, ma anche potenzialmente dannosi per la salute.

Il cibo va riposto nel contenitore pulito ed asciutto, e lo stesso va subito richiuso. Qualora il cibo sia ancora caldo è necessario attendere che si raffreddi prima di riporlo in frigorifero. La repentina variazione di temperatura potrebbe alterare le sue qualità portando allo sviluppo di tossine.

Un valido suggerimento è quello di conservare le patate accanto alle mele così da ottenere una conservazione più duratura. Recenti studi scientifici hanno infatti dimostrato che l'etilene, ormone vegetale gassoso e inodore prodotto dalle mele durante il processo di maturazione, non permette alla patata di germogliare.

Anche le banane sono ricche di etilene ed è per questo che non dovrebbero essere conservate a stretto contatto con altra frutta o verdura, perché ciò favorirebbe un rapido processo di maturazione. Esistono alimenti più inclini a produrre etilene. Ad esempio: mela, albicocca, cacao, avocado, banana, fico, kiwi, pesca, pera, prugna, cocomero, melone, pomodoro, broccoli, asparagi, cavolfiore.

Essendo questi vegetali a maturazione veloce è consigliabile mantenerli in frigorifero dove la bassa temperatura ne rallenta il metabolismo e conseguentemente il rilascio degli ormoni.

Un altro errore piuttosto comune è pensare che i pomodori vadano conservati in frigorifero; la bassa temperatura rompe le membrane esterne interrompendo il processo di maturazione a scapito della consistenza e del sapore.

Il freezer

Oltre al frigorifero, ampiamente illustrato, disponiamo di un altro utile apparecchio per la conservazione a lunga scadenza dei cibi: il freezer. Possiamo utilizzarlo per riporre gli avanzi dei nostri pranzi o delle nostre cene.

Nonostante quasi la totalità dei cibi possa essere congelata esistono alcune eccezioni per le quali è sconsigliabile il suo utilizzo. Un esempio è rappresentato da insalata, uova, latticini, o altri alimenti ricchi di acqua. Per comprendere al meglio l'importanza che ha la conservazione dei cibi possiamo concludere con una massima di BW Richardson:

"Conserva e tratta il cibo come se fosse il tuo corpo, ricordando che nel tempo il cibo sarà il tuo corpo".

Corinna Lorenzi
referente scuola media Egger Lienz



TRIPPA... NON... TRIPPA AL GRANA PADANO

Ingredienti:

- 100gr di carote tritate finemente
- 100gr di sedano tritato finemente
- 100gr di cipollotto col suo verde, tritato finemente
- 100gr di pomodori confit tritati finemente
- Acqua di pomodoro
- Peperoncino
- Acqua di grana padano
- Pancetta stesa secca
- Pane abbrustolito a cubi raffermo
- Sfoglia di pane secco
- Trippa di grana trentino

Procedimento:

Fare dei pomodori confit, sbollentando i pomodori non troppo maturi in acqua per 10 secondi. Una volta raffreddati in acqua fredda, pelarli, tagliarli in 4, togliere la parte dei semi senza buttarla. La polpa esterna la porremo ad essiccare in forno per circa 4 ore a 70°C con una spruzzata di olio extravergine di oliva, sale grosso, zucchero di canna, timo aglio e alloro. La polpa interna la andremo a frullare leggermente e la porremo a decantare in un colino a rete molto fine per ricavare l'acqua che contiene.

Prendere 500gr di grana, utilizzando la parte dura che si trova tra la crosta e il cuore del formaggio, detta anche unghia. Farla sobbollire in 5 litri di acqua per almeno un'ora.

Successivamente ridurre questo brodo aromatizzato al grana di circa la metà poi lo scoleremo bene, lo sgrasseremo e lo filtreremo per renderlo limpido. Con la parte dell'unghia cotto che ci è rimasta, andremo a formare un cubo e lo metteremo a raffreddare. Andremo quindi a tagliarlo finemente all'affettatrice, questa la chiameremo falsa trippa. Nel frattempo regoleremo di sale il brodo di grana e l'acqua di pomodoro aggiungendo in quest'ultima anche una punta di peperoncino. Inoltre andremo a spadellare singolarmente le varie verdure ad eccezione dei pomodori confit, regolando anche di sale. Per finire andremo ad aggiungere a 400gr di brodo di grana, 100gr di panna che miscelati e messi in un sifone formeranno una schiuma che darà una seconda consistenza al grana.

Composizione:

Stendere in sequenza le verdure al centro del piatto, aggiungere un cubo di pane abbrustolito imbevuto in un po' di fondo di carne. Posizionare una spruzzata di schiuma di grana sulla quale appoggiare la falsa trippa. Guarnire con due foglioline di crescione e l'acqua di pomodoro che verrà servita a parte.



Parti considerate di "scarto":
carote tritate
acqua di pomodoro
l'interno del pomodoro
l'unghia del grana
pane secco

Rimanenze di frigo:

Sedano carote e cipolla

Alternative per altri piatti:

Possiamo essiccare le bucce delle verdure, polverizzarle e mescolarle con un po' di sale, ottenendo così un sale aromatico per usi diversi in cucina, oppure per la mantecatura di un riso all'acqua di grana padano.

Alessandro Gilmozzi, Ristorante "El Molin" Cavalese



PECCATO, IL LATTE È SCADUTO! È ANCORA BUONO?

Sull'etichetta degli alimenti (che è un po' il biglietto da visita del prodotto) sono presenti informazioni sulla loro durabilità che è indicata con due diverse diciture: **data di scadenza e termine minimo di conservazione**.

La **data di scadenza** è presente nei prodotti alimentari molto deperibili e rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato¹, cioè il momento fino al quale un alimento conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione; la **data di scadenza** è preceduta dalla dicitura "da consumare entro il". Alimenti molto deperibili sono ad esempio il latte e i prodotti freschi a base di latte, i formaggi freschi, la pasta fresca, le carni fresche, i prodotti freschi della pesca e dell'acquacoltura.

Il regolamento comunitario sull'etichettatura 1169/2011² prevede che un alimento è considerato a rischio dalla data successiva a quella di scadenza. Quindi se avete nella vostra dispensa un alimento con la data di scadenza superata, il consiglio è uno solo: non consumatelo, poiché può costituire un pericolo per la salute a causa della proliferazione batterica.

Il Reg. UE 1169/2011 prevede poi che sui pro-

dotti **non** rapidamente deperibili la data di scadenza è sostituita dal **termine minimo di conservazione (TMC)**, espresso dalla dicitura "da consumarsi preferibilmente entro", seguito dalla data. Quest'ultima rappresenta il momento fino al quale un alimento conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione.

Superato il **termine minimo di conservazione** è ancora possibile consumare il prodotto ma più ci si allontana dalla data di superamento più vengono meno i requisiti della qualità del prodotto, non tanto la sua sicurezza.

L'indicazione del termine minimo di conservazione non è richiesta per frutta e verdura fresche non sbucciate o tagliate, vino, aceto, sale, zucchero allo stato solido, prodotti da forno come pane e focaccia, prodotti di pasticceria freschi, bevande alcoliche con percentuale di alcol superiore al 10%, prodotti di confetteria consistenti quasi unicamente in zuccheri aromatizzati e/o colorati, gomme da masticare e prodotti simili³. Conoscere la differenza tra **data di scadenza** e **termine minimo di conservazione** può essere utile per evitare che un prodotto venga gettato

quando è ancora commestibile, riducendo gli sprechi.

Infatti può capitare che alcuni alimenti che riportano il termine minimo di conservazione rimangano nelle dispense oltre il termine indicato. La domanda che sorge spontanea: "È ancora buono?". A questa domanda si può rispondere che **dipende** da come l'alimento è stato conservato, dalla tipologia di prodotto, dal gusto personale. Ad esempio una conserva industriale come quella di pomodoro si può consumare anche uno o due mesi dal superamento del TMC, ma, una volta aperta, è necessaria consumarla in poco tempo (per le conserve fatte in casa attenzione al rischio botulino). Anche pasta, riso, biscotti secchi, cracker e simili, se conservati bene, possono essere mangiati dopo due mesi oltre la scadenza, sempre che siano conservati come indicato dal produttore per evitare di trovare vermicelli o farfalline⁴.

¹ http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf

² Reg. UE 1169/2011 del 25 ottobre 2011 relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori

³ Punto 1, lettera d) dell'Allegato X del Reg. (UE) 1169/2011 del 25 ottobre 2011

⁴ <http://www.adocnazionale.it/scadenza-conservazione-degli-alimenti-facciamo-chiarzza/>

Maria Di Tommaso e Felice Sansonetti,
Azienda Sanitaria dell'Alto Adige,
Comprensorio Sanitario di Bolzano,
Servizio igiene e sanità pubblica



FOTO GROPPA

MODA USA E GETTA COSA POSSIAMO FARE PER CONTRASTARLA?

Viviamo in un mondo nel quale la democratizzazione della moda, passata attraverso la produzione di massa, ha reso il vestiario non più appannaggio di un'élite di persone agiate. Il concetto „fast fashion“ esprime bene il mutamento della moda ed al tempo stesso dell'industria tessile che rispondono ormai ai dettami della velocità imposta dal mercato, la capacità di seguire le nuove tendenze lanciate dalle passerelle internazionali adeguando produzione, finitura, confezionamento, fino all'offerta finale del

ti da noi acquistati e sono solo, in media, quattro le volte che indossiamo un capo prima di destinarlo al container degli abiti usati.

Cosa possiamo fare per contrastare questo spreco? Il vero risparmio lo si ottiene scegliendo il vestiario con attenzione, invece di rincorrere offerte. È preferibile optare per capi classici senza tempo e, volendo arricchire il proprio guardaroba, un'alternativa interessante ed economica è data dai vestiti di seconda mano, oppure anche iniziative di scambio

tra amici. I vestiti di seconda mano, o vintage (per vintage s'intende quel tipo di abbigliamento retro degli anni '30 fino ai '70, come anche capi di lusso di seconda mano), è di gran voga presso i vip. Un vantaggio fornito dagli abiti di seconda mano è ad esempio che non c'è traccia di chimica per via dei precedenti lavaggi.

La vita degli abiti può essere più lunga anche grazie ad un'attenzione particolare nel lavaggio: si tenga presente che è bene ridurre la frequenza dei lavaggi e utilizzare temperature non troppo alte (per molti capi bastano 30°). L'acquisto di capi in fibre naturali è consigliato, perché li si può indossare più volte, prima che inizino ad avere un cattivo odore. I capi in lana (100% lana) si prestano bene ad essere esposti all'aria fresca d'inverno: le temperature fredde uccidono, infatti, i batteri ed in tal modo gli odori vengono neutralizzati. In caso di odori pronunciati si può ricorrere ad acqua e aceto (1 parte di aceto e due di acqua) da spruzzare sul capo e poi esporlo all'aria aperta.

Per l'integrità dei colori si suggerisce di ricorrere a lavaggi con acqua fredda, avendo l'accortezza di rovesciare i capi prima per preservare i colori sulla parte esterna.

Se non vogliamo donare i nostri indumenti usati alla Caritas, possiamo prendere in considerazione anche il "refashion" oppure il "redesign" (i vestiti vengono riadattati, assemblati cucendo assieme parti di indumenti diversi). Qui in Alto Adige c'è un'ampia offerta di corsi di cucito e riadattamento di abiti in cui è possibile imparare tecniche creative specifiche per trasformare il vecchio in nuovo. L'attenzione per l'ambiente che ci circonda si manifesta, dunque, anche nel nostro modo di vestirli!

Gisela Costa,

Scuola professionale per l'economia domestica e agroalimentare Aslago, Bolzano



commercio al dettaglio. I capi di abbigliamento sono diventati via via sempre più economici, con la conseguenza che il consumo è diventato da un lato sempre maggiore, dall'altro non è più conveniente rammentare o rivolgere una cura particolare ai capi cercando di prevenirne l'usura.

“Secondo una stima in Germania vengono scartati e buttati nel container più di un milione di tonnellate di tessuti. A questi va aggiunto un numero indefinito di capi di abbigliamento che vengono eliminati già con le immondizie domestiche” racconta Thomas Ahlmann, portavoce dell'associazione Fairwertung, una rete di collezionisti di vestiti usati no-profit. “La montagna di tessuti in disuso diventa sempre più grande, perché ormai si acquistano sempre più capi e di qualità scadente” continua Ahlmann, al quale fa eco la portavoce dell'associazione di Greenpeace, Kirsten Brodde “Il volume continua a crescere”.

In Alto Adige ambiente e sostenibilità sono temi molto sentiti. Si parla di CasaClima, di alimenti biologici, di prodotti regionali ed energie rinnovabili. Solo per quanto riguarda il vestiario siamo ancora indietro. Non indossiamo ca. il 20% degli indumen-



DOGGYBAG

Nessuno si sognerebbe di lasciare i soldi che vengono dati di resto al momento di un acquisto, lasciamo invece senza alcun problema parte del cibo che non finiamo quando siamo al ristorante.

È questa una contraddizione che ha origine principalmente culturali.

Diciamo che molti provano vergogna a chiedere di portare a casa quegli avanzi.

Nella società attuale, dove il problema di avere tutti i giorni da mangiare a sufficienza (almeno in questa parte della terra e per la maggior parte della popolazione) è stato superato, i fattori sociali ed ambientali ci fanno riconoscere come di cattivo gusto la pratica che in Europa viene co-

munemente chiamata doggy bag.

In molte città europee e ormai anche in quelle italiane questo retaggio culturale è stato superato o è in via di superamento.

Nella nostra provincia siamo invece ancora all'anno zero. Nei centri urbani le esperienze raccolte dai ristoratori ci dicono che in maniera non ufficiale i clienti cominciano a chiedere ed i ristoratori sono organizzati per consegnare il cibo avanzato.

Nelle valli questo avviene molto meno e con maggior difficoltà, a dimostrazione di quello che si diceva prima che l'aspetto culturale gioca un nuovo evidente.

Bolzano da questo punto di vista avrà il compito

di fare da apripista e le istituzioni hanno capito l'importanza di ciò.

Nei prossimi mesi partirà una campagna informativa che ha l'obiettivo di abbattere il muro delle abitudini aprendo la strada a una nuova pratica virtuosa.

Perché il cibo ha un valore che dobbiamo imparare a recuperare anche con piccole azioni.

Mirco Benetello
Direttore Confesercenti



DARE VOCE AL SENSO CIVILE

Loro agiscono in silenzio. Si chiamano "volontari" e a muoverli è il senso civile e solidale, non una ricompensa economica. Come sempre la "maggioranza silenziosa" fatta di persone che si danno da fare e che alimentano la solidarietà fatica ad apparire sui media, per cui troppo spesso dimentichiamo l'esistenza di giovani e meno giovani che si danno quotidianamente da fare per la collettività. Aiutiamoli ad aiutarci!

Due iniziative mi hanno colpito in particolare, quella dei "Cacciatori di Briciole Volontarius", avviata già nel 2013, che si prefigge di convertire un altrimenti inevitabile spreco alimentare dei supermercati e negozi di alimenti in un supporto alle persone più indigenti che non hanno di che nutrirsi e che spesso dormono per strada. La distribuzione di "briciole" alle persone contribuisce a dare loro anche un po' di fiducia nel prossimo, elemento anche questo di inestimabile valore per chi è circondato dall'indifferenza.

La seconda iniziativa riguarda il Banco Farmaceutico, un gruppo di farmacie caritatevoli pronte a collaborare, accettando e distribuendo gratuitamente i farmaci che le persone conservano in casa (antifebbrili, antibiotici, antidolorifici, vitaminici e altri preparati da banco), purché non

scaduti. Anche in questo caso un sicuro spreco viene convertito in un prezioso atto caritatevole. Nelle stesse farmacie aderenti al Banco Farmaceutico è pure possibile "donare" dei farmaci nuovi, ossia acquistare medicinali da lasciare poi alla stessa farmacia che li ha venduti, la stessa farmacia poi li destinerà ad un'associazione di volontariato.

Sembrano piccole cose, ma in realtà sono gran-

di esempi di sensibilità sociale che meritano di essere fatti conoscere il più possibile dai media. Solo i grandi numeri di "donatori" potranno tradursi in un aiuto consistente per i tanti che hanno difficoltà ad acquistare anche solo una banale aspirina.

Giorgio Dobrilla
Primario Gastroenterologo

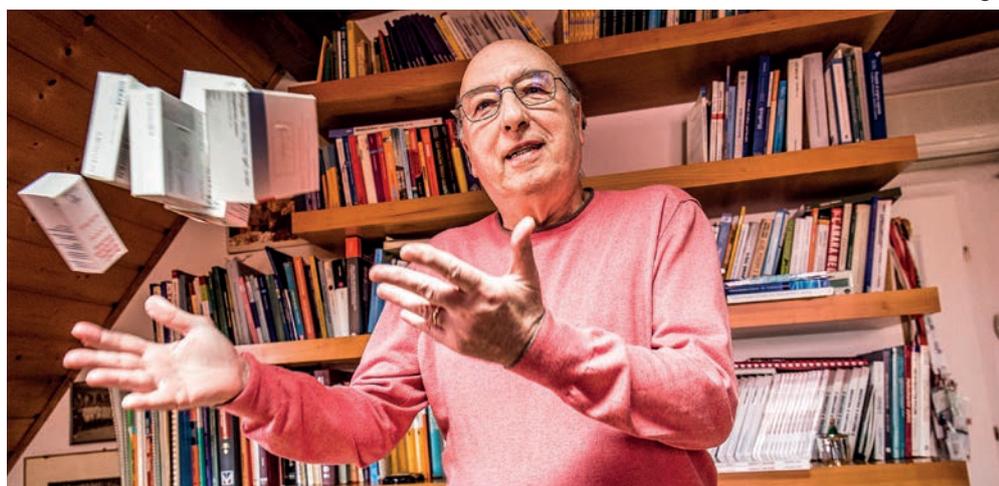


FOTO KEMENATER

PIANTE SELVATICHE COMMESTIBILI

Ortica (*Urtica dioica*) fam. Urticaceae

Descrizione

Pianta erbacea perenne con rizoma stolonifero, fusti eretti, striati, alti 30-120 cm, foglie opposte,



ovato-oblunghe, acuminata, dentate, munite di peli urticanti (acido formico); infiorescenze a spiga ramosa con fiori piccoli, giallo-verdastri, riuniti in glomeruli; essendo specie dioica presenta fiori maschili e femminili su soggetti diversi.

Habitat

Specie nitrofila, molto comune in incolti, terreni abbandonati, cumuli di rifiuti, zone ruderali, boschiglie e aree antropizzate.

Uso

Si usa la parte aerea, raccolta con debita attenzione (guanti), sbollentata e strizzata, impiegata in cucina per risotti, frittate, minestre, zuppe, tortelli. Ricca di vitamine A, C e K e sali minerali, ha numerose proprietà benefiche, riconosciute fin dall'antichità, compreso l'uso come lozione per rinforzare i capelli.

Curiosità

Una volta si usava come colorante dei tessuti o per estrarre la clorofilla. Il macerato di foglie d'ortica costituisce, dopo filtrazione e opportu-

na diluizione, un ottimo fertilizzante per le piante da balcone, mentre concentrato è un ottimo antiparassitario contro afidi e altri parassiti da spruzzare sulle parti interessate.



Topinambur (*Helianthus tuberosus*) fam. Asteraceae

Descrizione

Pianta erbacea perenne, spontanea, ma anche coltivata, con grosso rizoma strisciante e tuberi terminali nodosi e con fusti ramificati alti 1,5 - 2,0 m,



foglie opposte ovato-lanceolate, fiori giallo-dorati riuniti in capolini, simili a piccoli girasole, compaiono da agosto a ottobre; ne esistono due varietà, una bianca, precoce e una bordeaux, tardo-autunnale.

Habitat

Cresce lungo argini, golene fluviali, rive di fossi, campi e incolti.

Uso

I tuberi, raccolti in autunno, sono simili a piccole patate bitorzolute; ben lavati, possono essere lessati o cotti in padella al funghetto o gratinati in forno; il gusto, gradevole, richiama quello del carciofo; si possono consumare anche crudi in pinzimonio; posseggono elevato contenuto di minerali, vitamine e aminoacidi.

Curiosità

I topinambur sono chiamati anche Girasole del Canada, o Carciofi di Gerusalemme; possiedono molte proprietà benefiche: ricchi di potassio, riducono la pressione arteriosa; sono ricchi di inulina e perciò utili anche per i diabetici come regolatori della glicemia; utili anche per le donne

in gravidanza, perché l'alto contenuto di acido folico stimola la produzione di latte materno e per i celiaci, per l'assenza di glutine; hanno anche azione lassativa.

Vittorio Tosi, ricercatore del CREA in pensione



THALER

7 senses on 7 levels



LEGGE GADDA

Preliminarmente è il caso di osservare che “finalmente” abbiamo una Legge contro gli sprechi alimentari; la c.d. “Legge Gadda” - dal nome della deputata Maria Chiara Gadda - prima firmataria e promotrice di questa nuova e importante normativa, è entrata in vigore in settembre 2016.

Una legge semplice ma complessa al tempo stesso, con un solo e chiaro obiettivo, ovvero: la riduzione degli sprechi di ogni tipo, incentivando e promuovendo il più possibile il dono, e la redistribuzione delle eccedenze non solo alimentari. Prima di questa normativa, un qualsiasi soggetto economico che avesse avuto intenzione di donare eccedenze alimentari, doveva presentare una dichiarazione preventiva, almeno cinque giorni prima della donazione, comunicando ciò che voleva donare, con il valore e chi era il destinatario. Dall'entrata in vigore, per chi dona, non sono previsti controlli e sanzioni, ma agevolazioni, infatti con la nuova legge basta una dichiarazione consuntiva a fine mese.

Sono definite **eccedenze alimentari**: i prodotti alimentari, agricoli e agro-alimentari che, fermo restando il mantenimento dei requisiti di igiene e sicurezza del prodotto, sono, ad esempio, rimasti invenduti o non somministrati per scarsità di domanda, ritirati dalla vendita in quanto non conformi ai requisiti aziendali di vendita, invenduti a causa di errori nella programmazione della produzione, non idonei alla commercializzazione per alterazioni degli imballaggi, purché non inficino le idonee condizioni di conservazione; anche

prodotti con errori di etichettatura o con imperfezioni estetiche ma che risultino comunque ben conservati e adatti al consumo umano possono essere donati a titolo gratuito agli enti caritatevoli. In merito ai concetti di **termine minimo di conservazione** e **data di scadenza**, la Legge definisce in modo chiaro questi due termini:

1. per **termine minimo di conservazione** s'intende la data fino alla quale un prodotto alimentare conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione; gli alimenti che hanno superato tale termine **potranno essere comunque ceduti**, garantendo l'integrità dell'imballaggio primario e le idonee condizioni di conservazione.

2. per **data di scadenza** s'intende la data che sostituisce il termine minimo di conservazione nel caso di alimenti molto deperibili dal punto di vista microbiologico oltre la quale essi sono considerati a rischio e non possono essere trasferiti né consumati.

Per determinati prodotti, inoltre, sono state emanate norme specifiche come ad esempio:

3. per il pane invenduto l'attuale normativa prevede che possa essere ovunque donato, entro le 24 ore successive. Prima dell'introduzione della Legge Gadda, la donazione del pane era regolata da norme diverse, spesso differenti da regione a regione;

4. per le eccedenze agricole, le associazioni di volontariato, accordandosi con l'imprenditore agricolo, potranno recuperare i prodotti che rimangono a terra durante la raccolta (il cosiddetto “residuo in campo”) o i prodotti non raccolti da alberi e campi;

5. anche per i prodotti confiscati ci sono nuove regole, infatti il cibo confiscato ad esempio da attività criminali o frutto di pesca e caccia illegali può essere donato invece di essere distrutto.

È da sottolineare che la Legge Gadda si applica anche a farmaci e ad altri prodotti (ad esempio prodotti per l'igiene), infatti l'articolo 15 della Legge favorisce ad esempio la donazione dei medicinali “correttamente conservati e non scaduti” alle Onlus, purché le stesse dispongano di personale sanitario al proprio interno.

Per quanto riguarda le agevolazioni di natura fiscale e contabile, si riepiloga schematicamente (vedi box) quanto previsto dalla norma ed il riferimento alle norme di natura tributaria, al fine di agevolare i destinatari di tale mio intervento.

Agevolazioni ai fini IVA, previste dall'art. 16 della Legge Gadda

Adempimenti a carico delle imprese donanti: In fase di acquisto l'Iva è detraibile.

Le cessioni/donazioni si considerano esenti da IVA, ex art.10 n. 12 DPR 633/72.

Vanno documentate con un DDT (documento di trasporto) o documento equipollente.

Agevolazioni fiscali IRPEF-IRES da 01.01.2018

Adempimenti a carico delle imprese donanti: Il costo di acquisto è interamente deducibile.

Si fa infine presente che la Legge, all'art. 17, garantisce, ad attività commerciali e produttive, uno sconto sulla tassa dei rifiuti, proporzionale alla quantità di cibo donato.

Claudio Zago, Presidente albo Dottori Commercialisti



FOTO GROPPPO



Per i tuoi momenti di pausa.

Zeit für deine Teepause.



USO E RIUSO: la cucina casalinga per cani non avanza

Lo spreco di cibo in questi anni è cresciuto in modo esponenziale. Il Censis ha quantificato in 60 chili pro capite, neonati inclusi, la quantità di alimenti che finiscono nella spazzatura in Italia. Il motivo principale è il nostro stile di vita: cuciniamo meno, in meno tempo e ricercando la varietà giornaliera. È proprio dal nostro piccolo che possiamo portare dei cambiamenti importanti. E, perché no, coinvolgendo i nostri amici a quattro zampe.

Quelli che noi consideriamo scarti (bucce di patate cotte, foglie e bucce di carote e rapanelli, baccelli di piselli, barbe dei finocchi, foglie e gambi di carciofo, gusci di gamberi, croste di formaggio) riacquistano una loro dignità se ben preparati nelle ciotole, anzi implementano il fabbisogno nutrizionale dei nostri cani. Per loro potremmo cucinare una volta a settimana, organizzandoci in modo da congelare il cibo per averne una riserva sempre pronta. La surgelazione (congelamento rapido con formazione di piccolissimi cristalli di ghiaccio che non rompono le cellule del prodotto) e il congelamento permettono di avere una ciotola sempre pronta che possiamo scaldare in forno o scongelare in microonde in pochi minuti. Un vecchio detto afferma: «del porco non si scarta nulla», del maiale un tempo si consumava tutto; del bovino quasi tutto. Ora si utilizza solo il 40% della bestia macellata. Per i nostri cani possiamo chiedere anche le parti dimenticate donando benessere psico-fisico ed emotivo ai nostri compagni a quattro zampe.



Vi propongo una ricetta facile e veloce per una ciotola dell'avanzo prezioso.

Ciotola di finocchi con sbriciolatura

INGREDIENTI: Foglie esterne, gambi, ciuffi verdi di finocchi, 2 fette di pane raffermo, 1 manciata di nocchie sgusciate e tritate (o in alternativa noci o mandorle), 100 g di scorza edibile di formaggio, 1 cucchiaino di olio di semi

Lavate i finocchi e puliteli come vostra consuetudine, conservando però le parti che solitamente scartate, che saranno le protagoniste della

ciotola. Tagliate le parti di scarto a fettine della grandezza adeguata alla capacità masticatoria del vostro cane e fate appassire il tutto velocemente in una padella con un po' di olio di semi ed eventualmente un po' d'acqua o di brodo di carne avanzato. Sbriciolate le fette di pane insieme alle nocchie e al formaggio, mettendo il trito ottenuto (un cuoco serio lo chiamerebbe "crumble") in una ciotola e amalgamate il tutto con un cucchiaino di olio.

Katya Cervio, scrittrice



Stilvia Giovanelli photographie

FOTO GIOVANNELLI

COME SOPRAVVIVERE CON LO STIPENDIO

“Non importa cosa combini, a fine mese arrivo sempre con l’acqua alla gola!”. Molti di noi conoscono bene questa frase quando a fine mese si ritrovano a dover constatare che quanto si è guadagnato è già pressoché sparito.

L’Alto Adige vede aumentare i casi di famiglie vicine o al di sotto della soglia di povertà e con essa una difficoltà reale a trovare soldi per acquistare generi alimentari o pagare bollette.

Come possiamo tenere sotto controllo il nostro portafoglio?

Una programmazione oculata, comportamenti conseguenti ed un approccio parsimonioso all’economia domestica sono tutti modi e strumenti preziosi per avere cura del portafoglio ed anche dell’ambiente che ci circonda. La compilazione meticolosa di un registro delle varie spese può rivelarsi un grande aiuto: uscite fisse come affitto, riscaldamento, corrente elettrica, telefono ecc. e spese variabili come generi alimentari, articoli per la casa, vestiario, spese domestiche, salute, telefono/cellulare/internet, giornali ecc. sono da documentare separatamente.

Un punto di non meno importanza è l’attenzione data al momento effettivo della spesa, che si tratti di apparecchi, di generi alimentari o articoli di vario uso.

Facciamo dunque attenzione a questi aspetti, mentre acquistiamo apparecchiature per la casa:

- dove li teniamo nelle nostre case (in particolare apparecchi e piccoli utensili per la casa): se sono

impilati da qualche parte nell’armadio vuol dire che non ne abbiamo reale bisogno.

- Manutenzione, facile pulizia, istruzioni per l’uso
- Sicurezza del prodotto
- Capacità o contenuto di lavatrici e frigoriferi (classificazione energetica)
- Classi di consumo (classificazione energetica)
- e assolutamente importante: assistenza clienti e impatto ambientale.

La stessa attenzione va riservata all’acquisto di generi alimentari:

- lo scontrino aiuta a risparmiare tempo, soldi, spazio e nervi
- evitare di andare a fare la spesa a stomaco vuoto
- piccoli acquisti quotidiani possono portare a comperare generi non necessari
- attenzione a come è organizzato lo spazio di vendita nei supermercati:
 - passaggi stretti, curvi rallentano la spesa e portano ad acquisti non previsti;
 - i prodotti di qualità spesso sono posizionati negli scaffali più in basso, i generi alimentari di prima necessità invece nei corridoi laterali;
 - generi messi bene in vista non sempre sono acquisti accessibili;
 - la grandezza del carrello può indurre ad acquistare più del dovuto;
 - in prossimità della cassa vengono offerti spesso generi di cui non si ha realmente bisogno;
 - fate attenzione al contenuto: non sempre a confezioni grandi corrisponde un ricco contenuto;
 - è prassi esporre le merci sotto una fonte di luce:

luce e colore condizionano, infatti, il comportamento degli acquirenti.

- Cercare di acquistare frutta e verdura di stagione ed anche regionali;
- se possibile preferire confezioni ricaricabili;
- prodotti senza marca spesso hanno una qualità pari a quelli di marca.

Anche l’acquisto di tessuti e tessili richiede un’attenzione alla sostenibilità. Caratteristiche quali la portabilità, la lavabilità, la durevolezza di un tessuto e – soprattutto – l’attenzione all’ambiente che la filiera produttiva riserva sono determinanti nell’acquisto consapevole di un prodotto. Se si rende necessario acquistare un capo nuovo, fate attenzione alla lavorazione del tessuto.

In conclusione vogliamo spendere anche due parole sul dosaggio dei prodotti detergenti e per le pulizie. Non esiste un prodotto veramente eco-compatibile e dunque la metà del dosaggio che usiamo solitamente è più che sufficiente.

Questi piccoli accorgimenti, come vedete, non solo vi permetteranno di arrivare più sereni a fine mese, ma vi daranno modo di togliervi anche qualche piccolo sfizio.

Martina Gögele e Margarethe Pfattner,
Insegnanti presso la Scuola professionale per l’economia domestica e agroalimentare Aslago, Bolzano



FOTO GIOVANNELLI



RISTRUTTURAZIONI CHIAVI IN MANO - SCHLÜSSELFERTIGE RENOVIERUNGEN



IMPIANTI ELETTRICI
ELEKTROANLAGEN

STRIPLED

ILLUMINAZ. INT./EST.
INNEN/AUSSEN-BELEUCHTUNG

BOLZANO/BOZEN - Via Resia 115/M Reschenstr. - Tel. 333 4688565 - www.electroledsrl.com

SOROPTIMIST INTERNATIONAL – ALTO ADIGE: BOLZANO/BOZEN, MERANIA, PUSTERTAL

Il SOROPTIMIST INTERNATIONAL è un'organizzazione mondiale di donne impegnate nel mondo del lavoro che, attraverso progetti di servizio, promuove i diritti umani, il miglioramento della condizione femminile, l'accettazione delle diversità, la pace e la cultura.

Le soroptimiste promuovono azioni e creano le opportunità per trasformare la vita delle donne attraverso la rete globale delle socie e la cooperazione internazionale. L'impegno è per un mondo dove le donne possano attuare il loro potenziale individuale e collettivo, realizzare le loro aspirazioni e avere pari opportunità di creare forti comunità pacifiche.

La nascita del SOROPTIMIST risale al 1921 in California e conta oggi 3000 Club in 132 Paesi con un totale di oltre 75.000 socie. In Italia è presente dal 1928.

Il SOROPTIMIST è un'organizzazione non governativa che gode di status consultivo presso le Nazioni Unite, una rappresentanza, tra le altre, presso la FAO, l'Unesco, l'Unicef e nella Commissione per le Pari Opportunità istituita dal Ministero

presso la Presidenza del Consiglio dei Ministri.

Il SOROPTIMIST INTERNATIONAL D'ITALIA

- promuove e finanzia Corsi di Formazione presso l'Università Bocconi, Milano (rivolti a giovani laureate)
- bandisce con cadenza biennale un Concorso



Nazionale dedicato a giovani musiciste

- assegna ogni due anni il Premio Soroptimist a persona o ente che abbia operato in sintonia con i principi e le finalità del S.I.
 - elargisce, sempre biennialmente, un Premio di studio "Fondo XXV"
 - finanzia mediante un Fondo Arte progetti di restauro
 - interviene mediante un Fondo Calamità con progetti di recupero in caso di disastri naturali.
- Il SOROPTIMIST da anni si impegna in un progetto per la valorizzazione della produzione alimentare (agricola ed industriale) ecocompatibile, legata a figure femminili che operano sul territorio nazionale. Tale progetto "C&C La Cultura delle Donne per una Cultura ecosostenibile" è stato insignito di un Premio a livello europeo. Il progetto prosegue attualmente a sostegno dei Cacciatori di Briciole, al fine di sensibilizzare privati e istituzioni circa il tema dello spreco alimentare.

www.soroptimist.it



Se mettete un po' di pellicola nell'estremità delle banane, riuscite a prolungarne la vita utile di qualche giorno.



Le erbe fresche come rosmarino o prezzemolo, tendono a rovinarsi in poco tempo. Tritatele e mettetele in uno stampo per ghiaccio con olio d'oliva e conservatele in congelatore.



I sacchetti di carta (se con piccoli fori ancora meglio) sono il miglior sistema per conservare il sapore e la freschezza di aglio e cipolla.



Prima di mettere le uova in frigorifero applicate uno strato di olio di oliva. Questo trucco permette di mantenere le uova fresche più a lungo.

L'UNDICESIMO COMANDAMENTO: NON SPRECARRE

Quanti di noi possono sostenere di non essersi mai sentiti dire dai genitori, o di non avere mai detto a loro volta: "Il cibo non si butta! Con tutte le persone che muoiono di fame!". È infatti un vero peccato anche se, tra il dire e il fare, ci sono di mezzo la buona volontà e il senso civico.

Lo sanno i 120 volontari dei Cacciatori di Briciole Volontarius, che quotidianamente visitano bar, supermercati, panifici, pasticcerie; lo sanno gli 80 esercizi che aderiscono all'iniziativa consegnando ai "Briciolari" il cibo invenduto a fine giornata; lo sanno gli enti che, credendo in questa idea, generosamente sponsorizzano i Cacciatori, consentendo così l'acquisto di biciclette cargo, di un furgoncino, di materiali di consumo.

Sotto il sole di agosto come al gelo di gennaio, il turno del cacciatore inizia intorno alle 18,30, con il ritrovo alla sede per i preparativi. Si indossa la divisa, si inseriscono le batterie negli alloggiamenti delle "brici", si predispongono borse e contenitori di plastica nei cassoni e si parte, seguendo la tempistica concordata per il ritiro dai vari esercizi.

Quattro volontari per sera, due coppie che percorrono le vie del centro città incrociandosi di tanto in tanto per le strade affollate di turisti e di visitatori, i quali non di rado commentano: "Guarda! Consegnano le pizze in bici!".

E infatti le pizze, come pure i panini, i dolci e persino la frutta e la verdura, vengono consegnate, ma al camper di Volontarius, alla casa di accoglienza Forni, all'associazione San Vincenzo, alle famiglie locali indigenti che si affidano al buon cuore di chi ha più fortuna di loro. E alla buona volontà di chi è disposto a dedicare un po' di tempo e di energia ad una causa in cui crede.

Nessuna vergogna nel percorrere le strade con quelle strane bici cargo, né nel raccogliere gli alimenti invenduti dai supermercati. La vera vergogna è lo spreco ingiustificato di risorse preziose, la vera vergogna sarebbe il negare aiuto per pigrizia o inedia a chi ne necessita. La caccia allo spreco è aperta tutto l'anno, PECCATO non partecipare!

Patrizia Tambosi, volontaria

I beneficiari delle Briciole:

1. Persone senza dimora: circa 200 persone in media vengono assistite sulla strada a Bolzano dalle Associazioni San Vincenzo e Volontarius. Sono persone senza tetto e senza dimora, migranti e richiedenti asilo accolti nelle strutture come il Conte Forni o nei dormitori invernali del ricovero notturno.
2. Persone vittime di tratta e sfruttamento: i generi alimentari vengono distribuiti alle oltre 100 persone incontrate all'anno costrette alla prostituzione che vengono intercettate ogni sera dal Progetto Alba. La briciola diventa un mezzo per iniziare un contatto e costruire una relazione di fiducia.
3. Persone indigenti: circa 400 persone frequentano il punto di distribuzione del magazzino viveri del centro storico di Bolzano, che offre pacchi viveri alle famiglie che non arrivano alla fine del mese.
4. Famiglie residenti: circa 10 famiglie residenti a Bolzano in condizioni di povertà.



FOTO ALBERTI



FOTO GROPPA

L'ALTERNATIVA. LA RICETTA DI UNA FAMIGLIA CHE ARRANCA MA GUARDA AVANTI

C'è una famiglia come ce ne sono tante altre. Sono marito e moglie, italiani e vivono a Bolzano, una delle città più costose d'Italia e, secondo molti, una delle più benestanti. Lei ha difficoltà fisiche: per dei dolori forti alle gambe fa fatica a camminare e non riesce a lavorare. Lui è un operaio e con il suo stipendio sostiene le spese per i due figli, che vanno al liceo. Con la famiglia vive anche il padre di lei; è in pensione e il poco che riceve lo mette a disposizione dei parenti: una forma di ringraziamento.

La famiglia arranca e i figli lo sanno. Se ne accorgono quando a scuola non hanno sempre la merenda, oppure quando non riescono a uscire a cena con gli amici. A volte viene loro la tentazione di mollare la scuola per aiutare i propri genitori, ma poi comprendono che senza istruzione non hanno chissà quali opportunità. Imparano ad accontentarsi, a dare valore a quello che c'è, a misurare ogni singolo alimento che masticano, a condividere quel poco che possono permettersi. La spesa in famiglia si fa tutti insieme e consiste in un breve elenco appeso al frigorifero con su

scritto il necessario. Anche la quotidianità si limita all'essenziale. I figli vanno a scuola, il padre va al lavoro, la madre per quanto riesce si occupa della casa e il nonno le dà una mano. Ma a volte capitano delle giornate speciali e, quando arrivano, portano con loro una luce, un odore, un sapore nuovi.

Succede quando, ogni settimana, suonano al campanello i volontari dei Cacciatori di Briciole. Salgono al portone e, con un sorriso, lasciano un pacco di generi alimentari che altrimenti sarebbero stati buttati. Quelle sere si mangiano gli yogurt, si cucina il ragù, si mangia del cioccolato a piccoli pezzi e i ragazzi si conservano qualche brioche per la scuola. Anche il nonno è felice quando arrivano i Cacciatori di Briciole e ama parlare con loro del più e del meno. Gli fanno sentire un senso di comunità che credeva perduto, un senso di umanità e di solidarietà che lo riportano al suo sud e alla fine, ogni volta, quasi si commuove.

C'è un altro giorno speciale ed è il giorno della pizza. Non quella classica che si compra in piz-

zeria, ma quella fatta in casa, che chiamano "L'alternativa". Quando il nonno la prepara, in casa si sente il profumo del pomodoro e i ragazzi sanno che mangeranno L'alternativa. Hanno imparato ad apprezzarla e anche a cucinarla, perché in realtà è molto semplice. Quando la prepara, il nonno si mette in cucina e taglia a fette oppure a cubi il pane vecchio avanzato dagli ultimi due giorni. Lo dispone su una teglia con un filo d'olio, poi aggiunge del sugo di pomodoro oppure quello a cubetti, taglia della mozzarella o del formaggio e lo aggiunge sopra uniformemente. Un quarto d'ora in forno a 180° e L'alternativa è pronta. Una cena diversa per andare avanti. Insieme.

Luca De Marchi

Associazione Volontarius ufficio comunicazione

ACQUISTI MIRATI PER UN CONSUMO RESPONSABILE

Si calcola che ogni famiglia spende mensilmente una somma media di 2.941 € per acquisto di beni e di servizi. Di questi ca. 399 € sono investiti per alimenti e bevande (ASTAT 2011). I kg di cibo buttato che una famiglia europea produce annualmente sono ben 95. Su scala mondiale questo dato si traduce, secondo l'organizzazione delle Nazioni unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO) in un terzo di tutti i beni alimentari prodotti.

Per risparmiare ed allo stesso tempo dare un contributo all'ambiente è bene fare attenzione alla nostra dispensa e farci queste semplici domande: cosa ho ancora in casa? Che cosa scade a breve e come posso impiegare quello che ho per mettere assieme dei pasti? Avrò visite a breve, oppure la famiglia sarà al completo a casa questa settimana?

Programma con buon senso, risparmi la metà

La verifica delle provviste in frigo, freezer, dispensa o in cantina ci permette di capire cosa ci manca e cosa ci serve veramente, individuare quali sono gli alimenti che scadranno a breve o a medio termine e portarli in tavola per consumarli in tempo. Per quanto riguarda la scadenza medio termine tenete presente che anche quan-

do la data è scaduta è possibile consumare l'alimento. Una programmazione settimanale delle provviste ed una piccola scorta di base vi saranno utili per sapervi organizzare al meglio.

Acquistare con attenzione

Lo scontrino della spesa è un valido aiuto per evitare acquisti non necessari, concentrandosi su quelli indispensabili: prodotti freschi e facilmente deteriorabili vanno consumati il giorno dell'acquisto; ai mercati settimanali potete rifornirvi di frutta e verdura di stagione, ma anche di prodotti locali a km zero che arrivano sulla nostra tavola percorrendo tragitti molto brevi. Fate attenzione alle offerte – ad es. prendi tre paghi due, o confezioni XXL – che quasi sempre non sono veramente economiche, perché la metà del prodotto finisce nella spazzatura. E non fatevi guidare dalla fretta, prendetevi sempre il tempo di valutare prezzo e stato di conservazione del prodotto.

Conservare e prevedere

Gli alimenti ben conservati si "guastano" meno velocemente e mantengono più a lungo la loro qualità, soprattutto quando si tratta di pesce, carne e prodotti a base di uova. In questi casi la temperatura e la pulizia sono fondamentali. Ma

attenzione: non tutti gli alimenti vanno conservati in frigo. Il pane va tenuto a temperatura ambiente, meglio se in un box apposito; i pomodori non vanno in frigo e le patate vanno conservate in un luogo buio e fresco. Dopo la spesa i prodotti nuovi vanno sempre collocati dietro agli altri, o nello scaffale più in basso della dispensa, in modo da tenere a portata di mano quelli che scadono prima. La verifica delle provviste deve diventare un'abitudine costante e immancabile: quando troviamo prodotti compromessi (ad esempio cereali o a base di farine) o muffe (ad esempio nel pane) il prodotto va buttato via immediatamente, in modo da evitare il contagio degli altri alimenti.

Fate tesoro di questi piccoli suggerimenti e la vostra spesa sarà oculata e sempre adeguata.

Fonti:
ASTAT, I consumi delle famiglie 2011, marzo 2013
www.bmelv.de
www.zugutfürdientonne.de

Scuola professionale per l'economia domestica e agroalimentare Aslago, Bolzano



FOTO GROPPA

ZUPPA DI LENTICCHIE



FOTO GROPPA

Ingredienti poveri per una pietanza altamente nutritiva che può essere servita come piatto unico o come contorno

Ingredienti:

100 gr. di cipolle tagliate finemente
100 gr. di speck tagliato a dadini
100 gr. di burro
3 cucchiaini da minestra di aceto balsamico
200 gr. di lenticchie
2 lt di acqua, meglio ancora di brodo di pollo
qualche rametto di rosmarino, timo e foglie di alloro tenute assieme con uno spago

Preparazione:

soffriggere in una padella cipolle, speck e burro, senza farli inscurire. Aggiungere le lenticchie, sfumandole con l'aceto balsamico e lasciandole cuocere per qualche minuto. Aggiungere il brodo di pollo, il sale, il pepe, gli aromi e far cuocere il tutto fino a che le lenticchie non saranno diventate tenere. Estrarre $\frac{1}{4}$ del composto di lenticchie e passare con il mixer la restante parte

per poi passarla al setaccio, ottenendone una crema. Aggiungere le lenticchie estratte poco prima ed aggiustare la zuppa di sale e pepe ed un filo d'olio a discrezione. Il piatto così è pronto per essere servito.

Variazioni: 1) tagliare verdure di vario tipo (a scelta) in piccoli dadini e farli indorare in poco olio d'oliva. Aggiungerli alla zuppa (si ottiene una zuppa di lenticchie e verdure); 2) Prolungare la cottura delle lenticchie in modo tale che il composto si restringa diventando più denso. Aggiungere dadini di pomodori, aglio, prezzemolo e basilico tagliati sottilmente e servire come contorno ad un piatto di portata.

Le lenticchie possono essere conservate in frigo anche per più giorni e scaldate all'occorrenza.

Thomas Haselwanter
Ristorante Untenwirt Gudon (BZ)



RIFIUTI E IMBALLAGGI

Utilitalia lo scorso novembre annunciava che l'Italia è al secondo posto in Europa nel riciclo dei rifiuti. Ottimo! Il Sole24Ore ha tuttavia smorzato l'entusiasmo, perché la raccolta differenziata degli imballaggi usati produce in Italia, come in Europa, una quantità di materiali da rigenerare maggiore della domanda interna.

Con la plastica mista selezionata per il riciclo, escluso il Pet delle bottiglie, avvengono esportazioni europee da due milioni di tonnellate di cui più di metà, circa 1,2 milioni, sono prodotte dalla sola Germania, seguita proprio dall'Italia. Che fine fa questo materiale? Va (anzi, andava...) in Cina. Ma la Cina sta cambiando: rallenta la propria crescita demografica, ammodernando le tecnologie di produzione, scopre l'ecologia e la raccolta differenziata. La Cina ha smesso di importare dall'Europa navi intere di materiali da rigenerare come materie prime.

Queste quantità di materiali da rigenerare si sono riversate quindi sul mercato europeo che, però, è già saturo da tempo: soprattutto in Italia, le pubbliche amministrazioni non stimolano la domanda di prodotti realizzati dal riciclo della plastica (principalmente arredi urbani) e conti-

nuano ad aumentare gli imballaggi non riciclabili e gli scarti da raccolta differenziata.

Le aziende di selezione e rigenerazione denunciano un 30% di materiali impossibili da riutilizzare, in gran parte imballaggi plastici per uso alimentare e per i quali esiste un solo destino: la termovalorizzazione, cioè l'incenerimento con il maggior recupero di energia possibile. Così è nato il cortocircuito: le aziende tedesche che gestiscono gli impianti di smaltimento hanno occupato tutta la capacità dei loro inceneritori, che hanno respinto i rifiuti di comuni italiani privi di impianti.

In Italia, Roma esporta negli inceneritori di altri comuni (principalmente in Lombardia e in Emilia) e fino in Portogallo, provocando un rincaro del 40-50% per le tariffe di molti impianti, che prima o poi graverà sulle tariffe rifiuti pagate dai cittadini. Con conseguenze perverse visti i regimi delle agevolazioni differenti per paese europeo; il sistema tedesco di riciclo spedisce infatti l'eccesso di materiali verso gli inceneritori italiani, pagando una cifra considerevole grazie al loro contributo al riciclo, assai più alto e incentivante rispetto al contributo dell'italiano Conai.

Non è solo un problema degli imballaggi plastici: l'allarme lo stanno lanciando non solo Corepla (consorzio per il riciclo della plastica), ma anche Assocarta e Coreve (consorzio per il recupero del vetro). L'aver investito troppo poco sugli impianti sta portando in Italia alla saturazione anche di frazioni che hanno finora sempre avuto mercato. Negli anni passati molte amministrazioni comunali hanno ritenuto che con la raccolta differenziata si sarebbero risolti i problemi dei rifiuti in Italia. Non è così. La risposta non può essere solo quella di costruire ovunque nuovi termovalorizzatori e deve arrivare dall'Unione Europea: ridurre a monte gli imballaggi, soprattutto quelli in plastica che non possiamo riciclare e troviamo nei mari a uccidere pesci e uccelli marini, nei deserti sotto forma di sacchetti svolazzanti e nelle discariche abusive.

Solo un paese al mondo ha detto "basta". È il Ruanda, paese africano dove la plastica è stata completamente bandita. Proprio il Ruanda che qualche decennio fa è stato martoriato da una guerra fratricida.

Stefano Fattor, Presidente di Eco Center



FOTO GROPPA

 **HORUS**
Oreficeria - Gioielleria
Via Leonardo da Vinci, 3 /G
39100 Bolzano - IT
Tel. / Fax +39.0471.287545
info@horusbolzano.it

Bolzano Via Copernico 10 (zona OBI)
www.frisbee.eu info@frisbee.eu

FRISBEE
electronic bike



Conosciamo la tua FRISBEE
meglio di chiunque altro

STORIE DI VITA PASSATA

Loretta, 75 anni

A Bolzano è cresciuto il fenomeno dello spreco del cibo. Cosa ne pensi?

Il cibo è legato alla salute ed è qualcosa di prezioso, per questo non va sprecato. A Piacenza ho imparato una ricetta: "Pisarei e fasiò" (gnocchetti e fagioli). Con questo piatto i contadini piacentini avevano anticipato la cucina macrobiotica: l'abbinamento cereali/legumi (farina-fagioli) fornisce le proteine che non si potevano avere dalla carne, che era troppo cara a quei tempi.

Ti sei mai trovata a sprecarlo a tua volta?

Il mio frigo non è mai stato pieno e non ho mai avuto molti avanzi perché ho sempre comprato gli alimenti giorno per giorno. Solo quando facevo la carne lessata restava qualcosa, perché con il brodo e la pasta ci sentivamo già sazi. Allora preparavo le polpette con le patate lesstate: impastavo il trito della carne insieme alle patate, aggiungevo spezie, prezzemolo, un uovo per legare, pane vecchio grattugiato e, se avanzava, anche un po' di grana. Friggevo le polpette e le servivo con un'insalata fresca.

Cosa rappresentano il cibo e i pasti per te?

Sono un modo per stare insieme, senza i cellulari sul tavolo come si usa fare oggi. Favoriscono il dialogo, ricordo che i bambini stavano accanto a noi genitori e anche se non mangiavano volentieri le verdure, tra una parola e l'altra, qualche pezzettino scivolava in bocca. Era anche un modo per chiedere la collaborazione nella preparazione dei piatti e della tavola, un trasmettere l'importanza della famiglia e dei valori sociali.

Lucia, 67 anni

Quante volte fai la spesa a settimana?

Oggi da pensionata faccio la spesa ogni due giorni comprando lo stretto necessario. Quando lavoravo riuscivo a fare la spesa una volta a settimana, anche se arrivavo al giovedì che qualcosa dovevo acquistare.

Hai mai buttato via il cibo?

Poche volte, ho sempre cercato di usare il freezer il più possibile e di preparare ricette alternative. Avanzo del pane? Lo uso grattugiato, ci faccio i canederli oppure lo faccio cotto: taglio a pezzetti il pane secco, preparo in una teglia olio, peperoncino, aglio passati in padella, aggiungo uno o due barattoli di pomodoro a pezzetti o – in estate – i pomodori freschi tagliati a pezzettini. Faccio saltare il tutto, metto il pane e faccio rosolare allungando con pochi mestoli di brodo vegetale, facendo attenzione a non ammolare troppo il pane. Alla fine salto il tutto con grana.

E con il cibo in scadenza?

Quando avanzo gli yogurt, anche se scaduti da uno o due giorni, siccome c'è scritto di consumarli "preferibilmente entro" la data, faccio la torta allo yogurt. Sono molto restia a gettare il mangiare. Avanzo il prosciutto? Preparo la tortina di patate: le lessa, le schiaccio, aggiungo uova, sale e prezzemolo, grana e il prosciutto a

pezzettini. Soffrigo il tutto nella pentola doppia facendo girare la frittatina nella padella.

Ricette che si imparano con l'esperienza, ma anche comprando troppo cibo.

C'è stato il periodo in cui mio figlio mangiava dalla fidanzata e io facevo ugualmente la spesa. Mi avanzavano cose che mi dispiaceva gettare. Non potevo mangiare tutto io! (ride)

Raffaella, 84 anni

Che ricordi abbini al cibo?

Ricordo che tra gli anni '40 e '50 si giocava alla "caccia all'uovo". Mia nonna, per sfamare sei persone, prendeva delle patate lesstate con dentro due uova sode per tutti. Ci sfamava così e noi eravamo contenti se si riusciva a beccare l'uovo sodo.

Erano altri tempi rispetto a oggi.

Certo, un uovo sodo ti rendeva felice, non c'era altro. Ricordo che mia nonna cucinava sopra il fuoco vivo con la segosta (catena provvista di ganci che pende all'interno del camino, sopra il focolare, per sostenere il paiolo) e preparava dei buonissimi minestrone con quello che si raccoglieva nell'orto. Noi avevamo cinque o sei campi e prati con bestiame. Pensa che quando mi sono sposata mi hanno regalato un piccolo frigo, ma fino ad allora ci eravamo dovuti arrangiare. Quando dovevamo conservare qualcosa la si metteva in una specie di cantina con le finestrelle piccole che lasciavano girare l'aria.

E un bambino come vive tutto questo?

Quando tornavo da scuola, alle 16.30, la mamma ci faceva il latte munto dalle nostre mucche con patate bollite, ma quelle piccoline, che rimanevano nel campo. Anche per colazione ci preparava il latte con le patate rosolate e quando si poteva ci dava il pane. Ma io giocavo e pensavo a divertirmi mentre facevamo le cassette in legno per guadagnare qualche spicciolo. Un giorno ci siamo messi a giocare a "briganti" e io mi ero nascosta nella prima fila di cassette tutte impilate, ma poi si sono dimenticati di liberarmi e sono rimasta lì fino a quando la mamma, portando il mangiare ai maiali, mi ha liberata (ride).

Oggi è cambiato molto il modo di vivere il cibo.

Oggi faccio la spesa una volta la settimana e cerco di avere sempre qualcosa in frigo per i miei figli. Sì, è cambiato molto. A quei tempi non c'e-

rano date di scadenza, si usavano l'olfatto e il gusto per capire se il cibo era andato a male o era diventato rancido e puzzolente, ma si usava anche la vista perché se il grasso ingialliva poteva essere andato a male. Poi lo collegavamo molto alla nostra salute. Usavamo fiori e piante, creme e liquori per preparare sciropi e marmellate per curarci. Ricordo un piatto chiamato Preferrata (pianta officinale); avevamo un detto: "Olio di preferata che da tutti i mali passa", perché lo usavamo per curare tutti i mali.

Biancarosa, 67 anni

Biancarosa, la nonna oggi viene spesso identificata per il suo legame con il cibo e la cucina, vero?

È vero, ma io mi ricordo la mia di nonna, a Odolo. Allora non c'erano i frigoriferi e avevamo la fontana di paese. Andavamo a prendere l'acqua con i secchi e la nonna aveva un secchio con un piccolo forellino; noi lo riempiamo di acqua, sotto ci metteva il burro con sopra un piattino per proteggerlo. Su quel piattino cadeva in continuazione la goccia che lo manteneva fresco.

Ricordi qualche ricetta della nonna con cibo avanzato?

Il formaggio avanzato, la nonna, lo tagliava a fette. In un pentolino caldo metteva un goccio di olio o burro, un uovo, le fette di formaggio e copriva il tutto fino a farne una bella crosticina. Noi bambini andavamo matti per questo piatto. Oppure ricordo la polenta con lardo, fagioli, farina e acqua ben cotta e messa in mezzo al tavolo. O anche la "panada", sia con il pane a pezzetti che con il pane grattugiato. Che buona che era! Così come le castagne bollite nel latte che si usava mangiare per cena: buonissime.

E mangiare insieme cosa significava?

Ricordo che facevamo gli scambi: io porto un pezzo di maiale e tu mi dai la "lavadura" che era il magiere dei maiali. La torta con il sangue di maiale... buonissima con uvetta, zucchero... E poi era bello quando la cucina variava e per esempio, la domenica, arrivava il budino. Il budino era un lusso, per cui era bello mangiarlo insieme.

Ricerca realizzata da Annamaria Siviero e Maria Pia Visentini



FOTO GROPPA

Zero chilometri & zero spreco

Dagli scaffali nella spazzatura? Non nel negozio della cooperativa di consumo Koncoop a Bolzano. I prodotti a breve scadenza, ma ancora commestibili, vengono donati a fin di bene. Un'intervista al Direttore Roland Morat.

Cosa succede nei vostri negozi con gli alimenti scaduti?

Già da molti anni i nostri negozi donano prodotti prossimi alla scadenza a organizzazioni benefiche. All'inizio li regalavamo all'organizzazione "Trentino Solidale", ora li mettiamo a disposizione dell'associazione "Cacciatori di Briciole".

La tutela dell'ambiente è per voi fondamentale. Cosa fate per evitare gli sprechi?

I nostri prodotti coop sono realizzati e pensati per ridurre al massimo gli imballaggi. Inoltre, nel nostro negozio si possono acquistare i detersivi sfusi e una grande varietà di prodotti biologici. Ciò che ci sta particolarmente a cuore, è la promozione e vendita di prodotti locali e a km zero.

Cosa può fare ognuno di noi per ridurre lo spreco alimentare?

Già prima di recarsi nel negozio è importante avere bene in mente ciò che ci serve e che intendiamo comprare. Nella scelta dei prodotti sarebbe buon uso prediligere alimenti locali e di stagione, ma anche fare attenzione al packaging e prediligere alimenti sfusi. Arrivati a casa, infine, è importante conservare gli alimenti correttamente e talvolta può essere utile un po' di creatività nel riciclare gli avanzi.



KONcoop
altocidige südtirol

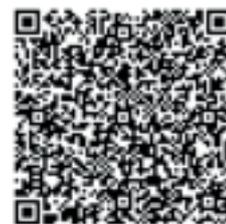
www.coopbz.it
Via Macello 29, Bolzano

AMMINISTRAZIONI IMMOBILI - KONDOMINIUMSVERWALTUNGEN

PROFESSIONALITÀ AL VOSTRO SERVIZIO

**NUOVO
STYLE SNC**

AMMINISTRAZIONI CONDOMINIALI
FILIPPI R. & ZILLOTTO L.



cell. 348 8666547 - 349 6220606
VIA S. VIGILIO 56 - 39100 BOLZANO
tel.-fax 0471 400906
email: info@nuovostyle.it
P.IVA 02553290210

www.nuovostyle.it

SPRECO ENERGIA

Lo spreco energetico non rappresenta solo una sfida etica, ma una responsabilità di tutti i cittadini. Si parla e giustamente da tanto tempo di "rivoluzione dell'efficienza energetica", ma non bisogna mai dimenticare che deve andare di pari passo con un suo uso razionale e consapevole. Il cosiddetto "effetto rebound" dimostra che l'uomo, spesso, quando utilizza strumenti che consumano meno, è portato a utilizzarli di più, tornando quindi a consumare tanto. Si rendono allora necessari una politica e atteggiamenti che rendano possibile scoraggiare gli sprechi a favore della moderazione e della sostenibilità, che derivano dall'efficienza dei nostri elettrodomestici e delle nostre auto, ma anche dall'uso consapevole che ne facciamo.

Un ottimo punto di partenza è essere consapevoli del proprio stato energetico casalingo, per cui si può ricorrere a un Energy Check (per esempio quello proposto da Casaclima) per identificare i principali punti di spreco e le potenzialità di risparmio della propria casa. Si possono inoltre verificare i consumi energetici in casa con apparecchi economici da comprare e da applicare alle prese di corrente o all'impianto di casa, collegabili spesso anche ad apposite applicazioni per smartphone. Accorgimenti sempre utili da avere sono evitare di

lasciare accesi o in stand by gli apparecchi, utilizzare prese multiple con interruttori, collegare i caricabatterie di telefono e spazzolino elettrico solo quando necessario.

Per quanto riguarda il riscaldamento è sempre utile monitorare la temperatura dei locali: in bagno a 22°C, in cucina a 18-19°C, in soggiorno a 20°C, nelle stanze da letto a 18°C per gli adulti e a 20°C per i bambini. È bene ricordarsi sempre di isolare porte e finestre, coibentare le tubazioni e controllare i termosifoni, sfiatarli, evitare di coprirli con mobili. Alcuni di questi interventi sono inoltre attualmente incentivati dalla nostra Provincia <http://ambiente.provincia.bz.it/energia.asp>.

È bene ricordare di arieggiare almeno due volte al giorno i locali per aumentare il comfort abitativo ed eliminare l'umidità e le sostanze che si accumulano negli ambienti domestici.

Per quanto riguarda l'uso degli apparecchi domestici, che rappresentano più del 60% dei costi elettrici, si consigliano quelli "Smart Home oriented", che permettono il loro controllo e la loro gestione da remoto attraverso delle applicazioni apposite.

Alcuni accorgimenti utili possono essere avuti anche in cucina. Dalla fine del 2018 le etichette degli elettrodomestici avranno solo classi dalla A alla G, quindi è bene prediligere quelli di classe A. Già dalla fase di arredo, per esempio, bisogna ricordarsi di non posizionare forno e piano cottura a contatto con il frigorifero e lasciare idonei spazi di aerazione intorno al frigorifero per il suo corretto funzionamento. È inoltre buona prassi usare i coperchi giusti e rispettare le dimensioni del piano cottura.

Sbrinare il congelatore porta a risparmiare fino al 45% dell'energia necessaria. Se la temperatura del frigorifero deve essere sui 7°C, quella del congelatore a -18°C. È importante utilizzare i programmi "eco" della lavastoviglie ed evitare di aprire il forno durante la cottura: provoca una dispersione di circa un terzo dell'energia spesa per riscaldarlo.

Per quanto riguarda l'illuminazione, una lampadina A++ permette di risparmiare fino all'88% di energia rispetto ad una lampadina di classe D. I LED è bene sceglierli non in base alla potenza (in Watt), ma all'intensità luminosa (in Lumen). Serve fare anche attenzione alla temperatura in gradi Kelvin: solo i LED con temperature di colore vicine ai 2700°K non hanno la classica luce troppo "fredda".

Mauro Marchi, Presidente Alperia



FOTO GROPPLO

CIBO, ARTE E SALUTE NELLA DIETA MEDITERRANEA

Nell'ultimo secolo l'aspettativa di vita nei paesi occidentali è quasi raddoppiata, ma l'apparente paradosso tra allungamento della vita media e incremento di patologie degenerative rende necessario adottare interventi in grado di favorire la salute durante l'invecchiamento.

La condizione biologica dell'anziano deriva dalla combinazione tra gene e ambiente e dipende solo per il 30% dal corredo cromosomico, vale a dire che si possono costruire strutture diverse modificando le abitudini di vita: nonostante il 70% della mortalità evitabile dipenda dall'ambiente e dallo stile di vita, nei paesi occidentali si continua a investire il 95% della spesa sanitaria in cure mediche.

Una delle aree innovative all'interno della ricerca medica riguarda l'analisi degli approcci alimentari. Diversi modelli di dieta si sono imposti, ma quella che ha ottenuto più interesse è la dieta mediterranea. Il "Mare nostrum" è stato per secoli un crocevia di usi e costumi e il modello alimentare che ne è derivato è il risultato di un percorso culturale millenario che converte la cucina in arte del quotidiano.

La triade alimentare mediterranea è costituita da grano, olio di oliva e vino in modeste quantità e si è accompagnata nel tempo da cibi provenien-

ti dalla pesca e dalle attività agricole (verdura, frutta, cereali, legumi, frutta secca). Il concetto di "dieta" segna il passaggio dall'alimentazione mediterranea intesa come insieme di costumi alimentari spontanei a quello nato dall'intervento e dal sostegno del sapere medico e filosofico. Il concetto scientifico si delineò negli anni '60, in seguito ai risultati di uno studio epidemiologico durato venticinque anni di nome "Seven Countries Study" che metteva a confronto i regimi alimentari di 12.000 persone di età compresa tra i 40 e 59 anni residenti in Finlandia, Giappone, Grecia, Italia, Olanda, Stati Uniti e Jugoslavia. I risultati dello studio dimostrarono come le popolazioni che si affacciavano sul bacino del Mediterraneo presentassero una ridotta incidenza di patologie cardiovascolari e tumorali rispetto alle altre.

I benefici della dieta mediterranea si devono alle proprietà anti-ossidanti e anti-infiammatorie dei suoi componenti. È consuetudine raffigurare la dieta mediterranea come una piramide per fornire un senso generale della frequenza di assunzione nell'adulto sano. In sintesi possiamo dire che i pasti principali non possono prescindere dai seguenti elementi:

- Cereali: presenti a ogni pasto sotto forma di

pane, pasta, riso, cous cous. È consigliato assumerli anche come alimenti integrali per mantenere un buon apporto di fibra alimentare che svolge un ruolo importante nella gestione del peso corporeo contribuendo al senso di sazietà e modulando il rialzo glicemico.

- Verdure e frutta: la varietà dei colori e della consistenza garantisce apporti diversificati di antiossidanti e sostanze protettive. Gli effetti benefici non sono riproducibili attraverso l'utilizzo di integratori in quanto questi micronutrienti nel loro stato naturale hanno maggiore biodisponibilità.

- Acqua: garantire un apporto quotidiano di 1,5-2 litri al giorno.

Sono inoltre importanti:

- Derivati del latte: il loro consumo non deve essere eliminato ma consolidato nella moderazione in quanto contribuisce alla solidità del tessuto osseo. Recenti studi stanno dimostrando un loro ruolo nella riduzione di certe neoplasie.

- Olio di oliva: al centro della piramide, dovrebbe essere la fonte principale di grassi per le sue straordinarie qualità nutrizionali. Gli effetti benefici dell'olio di oliva sono dovute all'elevato contenuto in acido oleico che rende le cellule meno suscettibili all'ossidazione riducendo la formazione di molecole proinfiammatorie.

- Erbe aromatiche: buona strategia per ridurre il consumo di sale. Il loro sapiente utilizzo oltre a creare odori e sapori di grande appetibilità sono ottimi alleati nell'aumentare il valore nutritivo dell'alimento.

- Proteine vegetali e animali: il pesce fonte di proteine ad alto valore biologico contiene acidi

Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



Attività fisica regolare
Adeguato riposo
Convivialità

Edizione 2010

© 2010 Fundación Dieta Mediterránea

Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione

p = porzione

grassi polinsaturi a lunga catena w-3 che comprendono l'acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosaesaenoico (DHA) che l'organismo umano non sintetizza in quantità adeguate. I loro livelli tissutali sono fortemente influenzati dal loro introito dietetico. Presentano straordinarie capacità antiinfiammatorie e regolano in senso protettivo l'assetto lipidico e presentano effetti antiaritmici.

- I legumi combinati con i cereali sono una buona fonte di proteine vegetali e fibra alimentare. Ridurre consumo di carne rossa e insaccati.

- Dolci e zuccheri semplici: al vertice della piramide sono posizionati alimenti ricchi di zuccheri non salutari (pasticceria, caramelle, succhi di frutta, bevande zuccherate in genere) da consumare solo saltuariamente.

Assieme alle raccomandazioni su quantità e frequenza è utile parlare dello stile di vita.

- Moderazione: la vita sedentaria che caratterizza le società urbane riducono le necessità energetiche.

- Biodiversità e stagionalità: il rispetto per l'ambiente e l'utilizzo di prodotti stagionali che rappresentano le tradizioni locali.

- Attività fisica: camminare, ridurre utilizzo di mezzi pubblici, salire e scendere le scale sono una forma semplice per riprendere consapevolezza del movimento.

- Socializzazione: la convivialità amplifica il valore sociale e culturale della alimentazione.

Nel 2010 il Comitato intergovernativo dell'UNESCO ha ufficialmente riconosciuto la Dieta Mediterranea come Patrimonio Culturale immateriale dell'Umanità. Questa cultura è tuttavia sottoposta a tre minacce:

- L'alimentazione nordamericana di fast food,

cereali raffinati, bevande zuccherate e di grassi di origine animale.

- La crisi economica che nuoce ai gruppi di alimenti principali della dieta mediterranea (vegetali, olio, pesce, frutta secca) il cui consumo è in calo dando spazio ad alimenti più economici.

- La promozione di diete senza alcun supporto scientifico.

Il danno che può essere prodotto da queste minacce deve essere contrastato con azioni educative a vari livelli coinvolgendo le società scientifiche, l'industria agro-alimentare, i mezzi di comunicazione per realizzare strategie condivise finalizzate a un condizionamento positivo di chi vede e ascolta.

Rita Trovato

medico dietologo (membro Soroptimist Bolzano)



ROUNDTABLE
ITALIA

gefördert von
Stiftung Südtiroler Sparkasse
Fondazione Cassa di Risparmio
sostenuto da

I CACCIATORI DI BRICIOLE: UN ESEMPIO DI ECONOMIA CIRCOLARE

L'attività dei Cacciatori di Briciole non solo aiuta le famiglie cui è destinata, ma contribuisce anche ad uno sviluppo più sostenibile dell'economia. Grazie alla lotta contro lo spreco i Cacciatori di Briciole si fanno portavoce di un modello economico cosiddetto "circolare".

Il sistema economico che tutti conosciamo è un sistema lineare, che prevede processi di produzione, consumo e smaltimento, i cui limiti sono ormai noti. La scarsità delle risorse e i cambiamenti climatici causati da tale sistema sono i primi e i più evidenti segnali che il modello lineare non può essere sostenibile nel lungo periodo. In sua vece si propone il sistema di economia circolare, che si ispira ai processi biologici che caratterizzano il naturale ciclo vitale. Il principio circolare prende infatti il nome dal concetto di "circolo della vita", ovvero dall'idea che in natura tutto ciò che muore diventa nuovamente parte della biosfera in forme e condizioni differenti ed è funzionale alla nascita di nuovi organismi. Si genera così una sequenza continua nella quale non esistono rifiuti.

Questo modello si fonda su tre principi: ridurre lo spreco, riutilizzare i materiali, rigenerare le risorse

e comprende due tipologie di cicli: biologici e tecnici. Il consumo segue cicli biologici, in cui i materiali organici, che sono rinnovabili per natura, vengono processati naturalmente e trasformati in nuove fonti di energia per il sistema. I cicli tecnici invece si prestano a recuperare e rivalorizzare i prodotti senza che essi entrino nella biosfera, mediante strategie di riparazione, riutilizzo e in ultima istanza di riciclo. Lo scopo dei cicli tecnici è quindi mantenere i componenti il più a lungo possibile in circolazione nel sistema.

"I rifiuti di qualcuno che diventano le risorse di qualcun altro" questa è la visione alla base del concetto di economia circolare. Trasformare i rifiuti in risorse è esattamente la missione dei Cacciatori di Briciole, che incarnano un ottimo esempio di "buone pratiche" necessarie alla transizione dal sistema lineare a quello circolare.

Ricerche svolte dalla società di consulenza McKinsey per la fondazione Ellen Mac Arthur¹ stimano il potenziale risparmio indotto da questo sistema economico in 380 miliardi di dollari nel periodo iniziale per arrivare a 650 miliardi quando il sistema si sarà affermato e avrà coinvolto settori

quali la produzione di veicoli, macchinari industriali e attrezzature mediche. Ciò permetterebbe un aumento della produttività annua delle risorse del 3% e un conseguente incremento del PIL.

Benché tali cifre siano ancora lontane dalla realtà e le spese necessarie ad attuare una transizione siano ancora elevate, è incoraggiante osservare come la questione stia ottenendo crescente riconoscimento negli ultimi anni. Nel dicembre 2015 infatti l'Unione Europea ha approvato un pacchetto di norme a favore dell'economia circolare, fra le quali lo stanziamento di fondi strutturali e d'investimento per finanziare simili spese di transizione².

Se i Cacciatori di Briciole in cinque anni dalla loro nascita sono riusciti a prevenire lo spreco di oltre un milione di porzioni di cibo, nell'ipotesi in cui la stessa mentalità venga adottata dalla maggioranza delle aziende e dei cittadini, sarebbe possibile evitare lo spreco nella nostra società.

Il sistema di economia circolare rappresenta quindi in primo luogo una rivoluzione culturale, che permette di valorizzare al massimo le risorse disponibili mantenendone alta l'utilità e il valore e il cui elemento caratterizzante non sono tanto le tecniche di riciclo, quanto la mentalità lungimirante adottata e applicata in tutte le fasi della produzione e dell'utilizzazione del prodotto.

¹ McKinsey & Company, 2012. Towards The Circular Economy. <https://www.ellenmacarthurfoundation.org/assets/downloads/publications/Ellen-MacArthur-Foundation-Towards-the-Circular-Economy-vol.1.pdf>

² Commissione Europea, s.d. Verso un'economia circolare. [online] https://ec.europa.eu/commission/priorities/jobs-growth-and-investment/towards-circular-economy_it

Greta Lampis, volontaria



SONO TEMI DELLA NOSTRA COMUNITÀ



Questo giornale è nato dall'impegno costante di alcuni volontari e non sarebbe stato possibile senza di loro. Grazie quindi a Patrizia, Annamaria, Maria Pia, Karin, Ulrich, Johann, Greta, Irene, Sigrid, Nicola, Cristina, Veronica, Sybille, Herta ed Elisa per questo importante lavoro! E grazie in particolare a Christian Bacci, responsabile dei Cacciatori di Briciole, per averlo coordinato. Non sarebbe nemmeno possibile, senza i 150 volontari attivi contro lo spreco alimentare, permetterci una voce che invece oggi possiamo rivendicare con gioia e fermezza sul nostro territorio. Avvalendosi di quella voce Volontarius ha fortemente voluto ed è stata tra le fondatrici della rete "Foodnet", nata nel 2014 per unire le associazioni attive nella raccolta e distribuzione di prodotti alimentari, ma anche di vestiario e medicinali. La rete coinvolge Banco Alimentare,

Caritas, San Vincenzo, Vinzenzgemeinschaft, La Strada, Santo Stefano e Volontarius.

Ogni mese ci riuniamo presso la sede in via Buozzi per fare il punto sugli sviluppi. Tra gli ultimi importanti traguardi ci sono:

il documento sulla privacy delle persone che si rivolgono ai servizi di distribuzione, con lo scopo di evitare che la stessa persona usufruisca più volte dello stesso servizio;

il servizio mensa gestito dai volontari ogni giorno in via Roen, in via Cadorna e presso le sedi dell'impresa di ristorazione Arma.

Sono passaggi importanti e che uniscono due temi all'apparenza distanti, ma molto connessi: lo spreco e la povertà.

Entrambi fanno parte della nostra comunità e in misura sempre maggiore. È una delle conseguenze dei nostri stili di vita e del nostro tipo di società. Non dobbiamo tuttavia fermarci alla polemica, all'accusa, alla ricerca di una colpa. Vogliamo dar vita a qualcosa di concreto. I volontari dei Cacciatori di Briciole e dei nostri servizi per le persone di strada e

per le persone in stato di indigenza, sono un gesto concreto in questa direzione.

In questa direzione è voluto andare anche questo giornale. Speriamo la lettura vi sia stata gradevole e, magari, di incontrarci. Se avete bisogno di noi, chiamateci.

Claude Rotelli

Presidente Ass. Volontarius Onlus



La cipolla è un ortaggio che può conservarsi fino a due settimane, va messa in un luogo fresco privo di umidità.

Se volete conservarla per più tempo potete ricorrere a questo semplice trucco: mettere in un paio di vecchi collant da appendere in un luogo asciutto, fresco e buio; in questo modo dureranno fino a 8 mesi. L'unica raccomandazione è quella di metterle una a una nelle "gambe" delle calze, e separare un ortaggio dall'altro con un nodo. Quando ve ne servirà una, basterà tagliare con un paio di forbici lo scomparto della cipolla più bassa.



L'alluminio è un metallo straordinario in cucina, soprattutto nelle pentole, grazie alla sua grande capacità di condurre il calore. È anche un metallo sicuro dal punto di vista alimentare, ma è meglio evitare di utilizzarlo per conservare cibi molto acidi. In questi casi infatti è possibile, soprattutto se il contatto è prolungato, che la pellicola di ossido che protegge l'alluminio si scioglie, rendendo il metallo facilmente attaccabile. La conseguenza è che rischiamo di ingerirlo, cosa sconsigliabile visto che è tossico per il sistema nervoso centrale.



Il pane fresco va preferibilmente conservato nel sacchetto di carta o di cotone, a una temperatura di circa 20 °C, e in un luogo asciutto. Evitate di conservare il pane nelle buste di plastica; tenderà a diventare gommoso e ad ammuffire più facilmente. Se ve ne avanza potete congelarlo, dopo averlo tagliato a fette e aver rimosso tutta l'aria dai sacchetti da freezer.

CUCINARE CON GLI AVANZI

Riutilizzo di verdure: quando la vasca delle verdure in frigo è piena e si rende necessario impiegare le verdure prima del loro deperimento, questa ricetta farà al caso vostro:

Misto di verdure con olio di oliva ed erbe (essiccate in forno a 40°)

Pulite e se necessario private della buccia tutta la verdura disponibile (es. topinambur, carote, broccoli, porro, cipolle, pomodori, cetrioli, peperoni, zucchine, melanzane...) e tagliatela a fette molto sottili. Versata in una ciotola capiente conditela con olio, sale, erbe aromatiche, e pomodori secchi. Coprite e mettete a riposo il mix di verdure a temperatura ambiente per ca. 15 minuti, dopodiché stendetelo su una teglia precedentemente coperta con della carta forno e procedete con l'infornatura a 40° per ca. 45 minuti oppure, volendo, anche per un tempo più lungo a seconda del grado di essiccazione che desiderate ottenere.

Il mix di verdure è ottimo come contorno, ma anche come piatto unico. Volendo è possibile

conservare le verdure in frigo, in un contenitore chiuso, anche per 1-2 giorni. Buon appetito!

Macedonia di frutta colorata

Per questa ricetta potete utilizzare tutti i tipi di frutta. Dopo aver lavato bene la frutta, procedete con la sbucciatura e la riduzione in piccoli pezzi.

Messo il tutto in una ciotola, aggiungete a seconda di gusto e preferenze i seguenti ingredienti; sesamo, semi di girasole, mandorle o nocchie tritate, semi di canapa, frutta secca a piacere come ad esempio uvetta, albicocche e fichi secchi. Mescolare bene il tutto e mettete a riposo il composto per ca. 15 minuti, dopodiché suddividete la frutta in ciotole. Recuperate un cucchiaino e... gustatevi la prelibata macedonia! Se voleste dare un tocco speciale alla vostra creazione qualche petalo di fiore farà al caso vostro! Buon appetito!

*Ricetta di Veronika Seiwald
FOS - Marie Curie*



FOTO LONARDI



Le bacche e le fragole sono tra i frutti più delicati; hanno vita breve soprattutto quando sono esposte al calore e all'umidità. Per evitare la loro ossidazione, immergetele in un recipiente con acqua e aceto di mele. Fatto ciò, usare carta da cucina per asciugarle ed eliminare l'acqua in eccesso.

Se pensate invece di non mangiarle entro breve tempo, mettetele in un contenitore ermetico e conservatele in congelatore.



Il sedano, se avvolto nella carta stagnola, si conserva in perfetto stato molto più a lungo.

