

DIRITTI & CONSUMI

Associato all'Unione Stampa Periodica Italiana 

MENSILE DEL MOVIMENTO DIFESA DEL CITTADINO

DIRETTORE RESPONSABILE ANTONIO LONGO REDAZIONE D. NATASHA TURANO, SILVIA BIASOTTO, ELENA FRANCI, MARCO DAL POZ, LUNA PINI PROGETTO GRAFICO MARCO LOVISATTI SEDE E REDAZIONE VIA QUINTINO SELLA 41, 00187 ROMA TEL. 06 4881891 EMAIL DIRITTECONSUMI@MDC.IT STAMPA SOCIETÀ TIPOGRAFICA ITALIA A.R.L. FINITO DI STAMPARE IL 28/12/2012

L'EDITORIALE

di ANTONIO LONGO - PRESIDENTE MDC

Tempo di festività natalizie e si sa che, tra tutte, sono quelle in cui il consumatore, più propenso all'acquisto, ha anche maggiore bisogno di tutele. Convenienza e qualità infatti non sempre coincidono, in particolare in un settore come quello alimentare, dove a fare da contrappeso alla salute del cittadino c'è un business che vale oro. Conoscere le caratteristiche che rendono un prodotto di qualità, permette al consumatore di evitare brutte sorprese.

Zampone, cotechino, pandoro, panettone, sono tra i prodotti che sicuramente non sono mancati sulle tavole degli italiani durante le feste, usati anche come regali all'interno dei cesti natalizi. Ma è soprattutto l'acquisto dei prodotti ittici che registra un rialzo molto forte in occasione del cenone familiare e, come vuole la tradizione ma soprattutto il palato, è necessario che il pesce sia fresco. Acquistare in tempo di crisi, può rivelarsi una scelta difficile: offerte e prezzi eccessivamente bassi a volte nascondono mosse strategiche da parte dei venditori, è opportuno quindi che il consumatore sia preparato a verificare quello che sta acquistando attraverso alcuni piccoli accorgimenti.

Come ogni anno, anche questo Natale la nostra Associazione si è impegnata, collaborando con il Comando Carabinieri Politiche Agricole e Alimentari attraverso i Nuclei Antifrodi (NAC), a tutelare il consumatore attraverso il "Decalogo natalizio per i consumatori per una spesa consapevole", un focus su dieci prodotti e dieci consigli per orientare il consumatore a un acquisto consapevole dei prodotti tipici. Un invito per tutti, prestare sempre attenzione a quanto riportato in etichetta, la carta d'identità di un prodotto.

SPECIALE NATALE



PAG. 2/7

Nell'ottica del risparmio, riutilizzando al meglio anche gli avanzi di queste prelibatezze, abbiamo pensato a una guida, "Il Ricettario degli avanzi", realizzata in collaborazione alla testata online Frodialimentari.it, un modo semplice ed economico per limitare gli sprechi e preparare dei piatti originali con quello che si ha in casa. Nel mondo più di 1/3 del cibo prodotto viene sprecato e le feste natalizie da questo punto di vista rap-

presentano uno dei momenti più critici, in tempo di revisione dei bilanci familiari ci è sembrata una buona occasione per sperimentare il "riciclaggio alimentare" in modo genuino e pratico, dando vita a un manuale che, si spera, possa essere di aiuto al consumatore. Auguro a tutti voi buone feste!

SPECIALE NATALE

DAL COMANDO CARABINIERI POLITICHE AGRICOLE E ALIMENTARI ATTRAVERSO I NUCLEI ANTIFRODI (NAC) E DAL MOVIMENTO DIFESA DEL CITTADINO IL "DECALOGO NATALIZIO PER I CONSUMATORI PER UNA SPESA CONSAPEVOLE": 10 PRODOTTI E 10 CONSIGLI PER UNA SPESA CONSAPEVOLE.

di ELENA FRANCI

Le festività natalizie appena concluse, nella propria dispensa ancora alcuni prodotti alimentari da riutilizzare al meglio: il consumatore non può che fare una valutazione sul suo paniere di fine anno. Acquisti totalmente consapevoli o brutte sorprese? I Nuclei antifrodi (NAC), del Comando Carabinieri Politiche Agricole e Alimentari, e il Movimento Difesa del Cittadino attraverso il "Decalogo natalizio per i consumatori" presentato nel dicembre 2011, si vedono impegnati ormai da due anni, ad aiutare i cittadini con consigli per l'acquisto dei prodotti da portare in tavola durante le feste o da regalare in cesti confezionati.

Il Decalogo si apre con l'esamina di 10 prodotti tipici delle festività natalizie, riportando informazioni precise sulla denominazione, sugli ingredienti nonché consigli pratici per saperne riconoscere le peculiarità qualitative. Menzionate poi importanti operazioni, dei Nac che hanno portato al sequestro di alimenti non conformi.

Tra i prodotti dolciari - **Panettone e Pandoro**: regolati da Decreto dei Ministeri delle Attività Produttive e delle Politiche Agricole e Forestali, che ne definisce rispettivamente la forma, le caratteristiche esteriori, e gli ingredienti obbligatori. **Torrone**: prodotto originario di Cremona. Il suo gusto deve provenire esclusivamente dalle materie prime utilizzate, essendo vietato l'uso di qualsiasi additivo o aroma.

Zampone - Cotechino: anche se spesso confusi, non sono la stessa cosa. Entrambi prodotti a base di miscele di carni suine aromatizzate con sale e spezie, insaccate, nel caso dello zampone nello stesso zampetto di maiale, nel budello per il cotechino. L'etichetta dovrà riportare la carne suina al primo posto nell'elenco degli ingredienti, tra cui potranno comparire alcuni additivi e conservanti. Tra i più usati il nitrito di sodio (E250) meglio evitare il glutammato monosodico (E621).

Il "Decalogo" dedica particolare attenzione ai **prodotti ittici**, per i quali importanti operazioni dei Nac hanno portato al sequestro di pesce frammisto congelato detenuto in cattivo stato

di conservazione o venduto come prodotto fresco. Nella maggior parte dei casi le non conformità riportate in etichetta si sono rivelate fondamentali per procedere al ritiro del prodotto. Alimenti contraffatti, alterati o addirittura con data di confezionamento posticipata. *Ma come riconoscere la freschezza del pesce?* Deve avere odore marino e gradevole, corpo rigido e arcuato, occhio brillante e trasparente. Obbligatoria l'indicazione del prezzo, della specie, del metodo di produzione e zona di cattura. Medesime informazioni per **salmone e caviale**, ma per questi alimenti il consumatore deve ulteriormente prestare attenzione agli additivi (sempre segnalati con una E seguita da codice numerico). Ricordiamo che l'affumicatura sia naturale per il salmone e non vi siano coloranti per il caviale.

Vini: protagonisti immancabili delle feste. Il "decalogo natalizio" ne rammenta la classificazione in base a vini con o senza denominazione d'origine. Si ricorda che lo specifico legame con il territorio geografico è riconoscibile dalla sigla DOP (ex DOC e DOCG) e IGP (ex IGT). L'etichetta deve obbligatoriamente indicare altresì il nome del prodotto, il titolo alcolometrico volumico, l'origine, i riferimenti all'imbottigliatore, l'eventuale presenza di allergeni, il tenore zuccherino (solo per gli spumanti). Ancora **Spumante o Champagne?** Quest'ultima denominazione è attribuita solo ai vini provenienti da uve dei tre vitigni francesi Pinot Nero, Pinot Meunier e Chardonnay, ottenuti con doppia fermentazione in bottiglia per oltre due anni (metodo "Champenoise o Classico"). Tutto italiano invece lo Spumante, metodo "Classico" o "Charmat". Non è obbligatorio riportare la descrizione del vino. I Nac e MDC anche per i vini consigliano il consumatore di non sottovalutare il gusto, la tradizione al territorio e la conoscenza del produttore.

Il "decalogo natalizio" come non poteva prendere in esame uno dei prodotti principe della nostra storia? **L'Olio**. Infatti per l'olio extravergine d'oliva l'Italia, prendendo una posizione certa sulla necessità di riportare in etichetta la provenienza delle olive nel caso di oli ottenuti da miscele provenienti da diversi Paesi, ha contribuito in maniera determinante

all'emanazione del Reg. Ce. 182/2009. "Prodotto in Italia" solo se le olive sono prodotte al 100% e molite in Italia. In questo settore, le attività dei Nac hanno permesso il sequestro di oltre 9000 litri di olio. Con l'operazione "Olio Deodorato" gli uomini dei Nuclei Antifrodi, hanno potuto far ritirare dal mercato dei prodotti venduti come Olio extra vergine d'Oliva, ma che realmente sono risultati "qualitativamente migliorati" grazie ad un'eccessiva presenza di "alchilesteri" ovvero composti chimici che vengono utilizzati per affinare oli ottenuti con lavorazioni di bassa qualità.

Per la **Frutta Secca** si avvertono i consumatori di diffidare di quei prodotti riportanti la dicitura: "Può influire negativamente sull'attività e l'attenzione dei bambini" in considerazione della presenza particolari tipologie di coloranti e additivi.

Sistema Denominazioni - Bio: al fine di promuovere i prodotti alimentari tipici o ottenuti con metodo biologico, l'Unione Europea ha disciplinato l'utilizzo in etichetta delle diciture DOP - denominazione d'Origine Protetta; IGP - indicazione Geografica Protetta; STG - Specialità tradizionale Garantita; BIO - limitato o escluso utilizzo di prodotti di sintesi nel ciclo produttivo. Anche tale previsione non è sinonimo di qualità e il consumatore deve prestare molta attenzione a tutti gli altri elementi riportati nelle etichette, soprattutto se trattati di cesti da regalo confezionati. A tutela di questo prezioso settore produttivo, con l'operazione "Falso DOP/Biologico" gli uomini dei Nac hanno proceduto al ritiro di oltre 1950000 Kg di pomodori pelati contraffatti. E ancora 1871 prosciutti per un valore commerciale di € 523580,64, falsamente etichettati biologici.

Il manuale termina con 10 consigli per una spesa consapevole - **Unici comuni denominatori: Prevenzione, controlli ed educazione alimentare**. Il consumatore ha in questo un ruolo importantissimo, infatti nelle proprie scelte quotidiane può indirizzare i propri acquisti verso alimenti che maggiormente siano rispettosi dei parametri di sicurezza e tutela della salute. **Leggendo le etichette, chiedendo chiarimenti specifici al venditore** o prestando

attenzione a tutti gli elementi a sua disposizione: odore del prodotto, forma della confezione, condizioni del luogo di vendita, notizie specifiche e recapiti in caso di acquisti on-line.

I cittadini possono ulteriormente contribuire al miglioramento dei livelli qualitativi nel comparto agroalimentare fornendo segnalazioni specifiche al numero verde 800020320 che i Nac mettono disposizione 24 ore su 24 o in casi più urgenti al 112. Per ulteriori chiarimenti si rimanda la consultazione del sito ufficiale - www.carabinieri.it/Internet/Cittadino/Consigli/Tematici/

CONSIGLI AI CONSUMATORI

Diffida da etichette poco chiare e con scritte minuscole

Prodotti sfusi: devono riportare le indicazioni obbligatorie tra cui provenienza

Le etichette migliori: trasparenza nel marchio; indicazioni processo produttivo; luogo di produzione; caratteristiche

Controlla: confezioni siano integre; non contengano gas; affidati ai tuoi sensi

Prodotti esteri: medesime regole dei prodotti nazionali; etichetta in italiano; indicazione importatore e stabilimento di lavorazione

Controlla: data di scadenza; modalità conservazione; tempi di consumo dopo l'apertura

Per la genuinità puoi avvertirti del sistema dei marchi (DOP; IGP; STG; BIO). Gli OGM si riconoscono dalle indicazioni in etichetta o negli ingredienti

Negli acquisti on-line o nelle vendite porta a porta pretendi notizie precise (identità/ recapiti) venditore

Tieni sempre presente le norme generali di igiene; diffida dei luoghi di vendita che non appaiono salubri; esigi

Instaura un rapporto di fiducia con il fornitore; scegli aziende che assicurino qualità anche dalla serietà e immagine; diffida da confezioni anonime; rapporta sempre qualità-prezzo

Tra i servizi resi, il Comando Carabinieri Politiche Agricole e Alimentari pone a disposizione del cittadino il numero verde 800020320 in funzione 24 su 24. I Nuclei Antifrodi Carabinieri (Nac) confidano in modo specifico nella collaborazione dei cittadini, siano essi consumatori, produttori o commercianti, invitandoli a fornire **segnalazioni al numero verde o in casi più urgenti al 112** o ad una delle oltre 4600 Stazioni di Carabinieri. Il Comando Carabinieri Politiche Agricole e Alimentari, istituito nel dicembre 1994 come "Carabinieri Tutela Norme Comunitarie e Agroalimentari", assume l'attuale denominazione il 23.03.2005 mediante D.P.R. 79. È posto alle dipendenze del Ministro delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali. Svolge controlli straordinari sulla erogazione e recepimento di aiuti comunitari nel settore agroalimentare. Esercita, inoltre, controlli specifici sulla regolare applicazione di regolamenti comunitari e concorre, con l'Ispettorato Centrale per il Controllo delle Qualità dei Prodotti Agroalimentari, nell'attività di prevenzione e repressione delle frodi nel settore agroalimentare. Il Comando si articola su **3 Nuclei Antifrodi Carabinieri (N.A.C.)** (Nord;Centro;Sud) I Reparti specializzati dell'Arma sono deputati al contrasto della "criminalità in agricoltura", in ogni sua forma nel settore agricolo e alimentare, a tutela sia degli operatori economici sia dei consumatori. Tutela del consumatore e degli operatori onesti del comparto agroalimentare sono, dunque, gli scopi perseguiti per migliorare il livello qualitativo della vita dei cittadini. Per **qualsiasi ulteriore chiarimento** si rimanda la consultazione del **sito ufficiale** www.carabinieri.it/Internet/Cittadino/Consigli/Tematici/

Fonte: Comando Carabinieri Politiche Agricole e Alimentari

FESTE NATALIZIE, MDC E LA TESTATA ONLINE frodialimentari.it PRESENTANO “IL RICETTARIO DEGLI AVANZI”

di NATASHA TURANO

Nel mondo si spreca più di 1/3 del cibo che viene prodotto e le feste natalizie rappresentano uno dei momenti più critici.

Per sensibilizzare famiglie e consumatori alla corretta utilizzazione del cibo ed alla riduzione dello sprechi il **Dipartimento Sicurezza alimentare del Movimento Difesa del Cittadino** e la testata on line **Frodialimentari.it** hanno realizzato un breve ricettario per aiutare a riutilizzare al meglio i tanti avanzi delle festività natalizie appena concluse.

È stimato che i consumatori e supermercati europei, **gettino ogni anno il 50% di alimenti ancora commestibili e sani**, che potrebbero essere destinati ai 79 milioni di europei che vivono sotto la soglia di povertà e agli oltre 16 milioni che si alimentano con l'aiuto delle istituzioni caritatevoli. Secondo la Commissione Europea le famiglie sono responsabili di ben il 42% dei rifiuti alimentari. Il 60% dei quali è evitabile.

L'anno appena concluso sarà ricordato come quello **dell'austerità**. La crisi economica ha colpito anche il comparto alimentare.

I dati **Istat del Novembre 2012** evidenziano un aumento generalizzato dei prezzi del 5,5% sulla frutta, del 2,5% sulla carne e del 6,4% sulle uova. In molte famiglie per necessità o anche per divertimento si reinventa il cibo da mettere in tavola.

Il “**Ricettario degli avanzi**” è un'idea per tutti i consumatori che vogliono sperimentarsi in cucina avvalendosi di indicazioni utili e semplici per mangiare con gusto ed evitare l'inevitabile spreco che spesso le festività comportano.

LE RICETTE

Antipasti

ARANCINI DI RISO

Ingredienti: 400 gr di riso (avanzato), 1 lt di passata di pomodoro, brodo vegetale, 1 uovo, 1 bustina di zafferano, parmigiano grattugiato, 100 gr di piselli, 200 gr di formaggio tagliato a cubetti (mozzarella o provola), carne tritata q.b., 1 lt olio per friggere, olio e sale q.b.

Preparazione

Prendete una pentola e lessate i piselli in abbondante acqua salata. Quando saranno cotti, scolateli. Preparate il ragù, tagliate a cubetti il formaggio o mozzarella, insieme alla bustina di zafferano, all' uovo e al parmigiano aggiungere il riso, facendo un bel composto non troppo morbido. Riprendete il riso e ricavate delle mezze piccole arance, lavoratele bene con le mani e nel cuore di ognuno di essi mettete un po' di ragù, un pezzetto di mozzarella e un po' di piselli. Chiudete per bene, pressando soprattutto ai bordi. Ora passate i vostri arancini prima nella farina, poi nell'uovo, e infine nel pangrattato. Riempite una padella dai bordi alti di olio di semi, aspettate che si riscaldi per bene e poi passate a friggere tutti i vostri arancini.

CROSTINI DI POLENTA

Ingredienti: 250 g di polenta (residuo del giorno prima), olio extravergine di oliva, formaggio grattugiato q.b.

Preparazione: mettere a rosolare in una padella con olio, aglio, togliere l'aglio, aggiungere il peperoncino, dare la forma ai crostini con un coppapasta e condire con il formaggio, infine mettere in forno a 210° per 10 minuti;

CROCCHETTE DI PATATE CON IL PURÈ

Ingredienti: 500 g purè avanzato 2 uova, 3 cucchiaini di grana grattugiato, farina, pangrattato, olio extravergine di oliva, sale, noce moscata.

Preparazione: lessare le patate, sbucciarle e schiacciarle finemente; in una ciotola, impastare la purea di patate con 1 uovo, il grana grattugiato, un pizzico di sale e una spolverata di noce moscata; se necessario, aggiungere un po' di farina in modo da ottenere un impasto morbido ma sodo; con l'impasto ottenuto, formare delle crocchette con un diametro di circa 5 cm; passare le crocchette nell'altro uovo sbattuto e poi nel pangrattato; friggere le crocchette in abbondante olio caldo, in una padella o tegame, oppure farle dorare in forno; servire calde o tiepide.

I Primi

TIMBALLETTI DI SPAGHETTI

Ingredienti: Avanzo di spaghetti al pomodoro e basilico, Olio extra vergine di oliva, piselli al burro Parmigiano grattugiato, Sale e pepe, burro, Basilico, 1 fiordilatte, 1 foglio di pasta sfoglia

Preparazione: Coprire con un foglio di pasta sfoglia le tegliette, ai bucatini avanzati aggiungere i piselli, il fiordilatte a pezzetti, una spolverata di parmigiano, un pezzetto di burro ed un po' di pepe. Versare in ogni teglietta una porzione di spaghetti, ricoprire con pasta sfoglia e metti in forno. Dopo 10 minuti tirare fuori.

TORTELLI DI PANE DELLE SIMILI

Ingredienti: Per l'impasto: 500g. di farina, 200g. di acqua, 50g. di olio extravergine di oliva, 8g. di lievito di birra, 2 cucchiaini rasi di sale, 1 cucchiaino di zucchero. Per i ripieni: salumi vari tritati mescolati con formaggio che sono avanzati dall'antipasto del pranzo di natale, cipolline/funghetti/carciofini sottolio, wurstel/salsiccia pomodori secchi olive

Preparazione: Fare la fontana, mettere l'acqua al centro e fonderci il lievito con lo zucchero, raccogliere un pochino di farina intorno e amalgamare, quindi unire olio e sale, prendere la restante farina e impastare bene il tutto. Nel Ken: mettere la farina nella ciotola, iniziare a mescolare a vel.2 e aggiungere metà dell'acqua dove si sarà fatto sciogliere il lievito con lo zucchero, quindi aggiungere l'olio, la restante acqua e il sale e impastare. Nel Bimby: acqua, lievito e zucchero nel boccale a vel.1 40° per 20 secondi, quindi aggiungere l'olio e mescolare pochi secondi, poi la farina e il sale e impastare 1 minuto a vel. 6, quindi 30 secondi Spiga. Deve risultare un impasto un po' duro, fare una palla e lasciarla riposare sulla spianatoia coperta da una ciotola per almeno mezzora. Quindi prenderne un pezzo alla volta e tirarlo con la macchinetta come per fare una sfoglia, una volta per numero fino arrivare al penultimo. Tagliare la sfoglia con una rotella dentata o con gli stampi appositi, farcire col ripieno prescelto e formare i tortellini, i ravioli quadrati, i ravioli a mezzaluna, scegliendo un formato diverso per ogni tipo di ripieno in modo da distinguerli poi. Pennellare velocemente con un po' di olio extravergine di oliva e mettere subito in forno a 180° per 10/12 minuti finchè belli dorati. Con gli avanzi di pasta si ottengono dei simpatici crackers mettendoli a dorare in forno pennellati con un pochino di olio.

Le Zuppe

ZUPPOTTO DI PESCE

Ingredienti: 250 g di pesce avanzato lessato o arrostito, 2 uova, mezza cipolla, un gambo di sedano, una manciata di prezzemolo, un cucchiaino di sugo di pomodoro, 50 g di parmigiano grattugiato, 1 litro di brodo di pollo, crostini di pane, 3 cucchiaini di olio d'oliva, burro, sale, pepe

Preparazione: Tritate la cipolla, il sedano e il prezzemolo e fateli soffriggere con l'olio in una casseruola; aggiungete il pesce e il sugo di pomodoro, bagnate con un po' di brodo, mescolate e fare cuocere versando, a mano a mano, il rimanente brodo, fino a quando il pesce si disfa. Passate il tutto attraverso un colino, schiacciando bene il pesce e le verdure, rimettete la crema sul fuoco e fatela addensare. Battete in una zuppiera le uova con il parmigiano reggiano e un pizzico di sale e di pepe.

Versate adagio la crema nella zuppiera e mescolate delicatamente. Friggete i crostini con un poco di burro e serviteli con la crema.

ZUPPA DI PISELLI "INSAPORITA"

Ingredienti per 6 persone: 500 g di piselli secchi, 1 cipolla grande, 2 gambi di sedano, 2 carote, 1 spicchio d'aglio, aromi misti (alloro, timo, prezzemolo, spezie a piacere), 2 stinchi di maiale, sale e pepe. Opzionale: crostini di pane strofinati all'aglio o cubetti di pane speziati.

Preparazione: per fare i cubetti di pane speziati, prendi tre fette di pane raffermo (diciamo vecchio di un giorno) e tagliale a cubetti larghi un paio di centimetri. Mettiti in forno a 100 gradi per dieci minuti. Sciogli una noce di burro in padella ed aggiungi il pane, un pizzico di sale ed un po' di aneto. Fai dorare per qualche minuto, girando col cucchiaino di legno. I piselli secchi vanno puliti per bene, non di rado da piccolo mi capitava di ritrovarmi qualche sassolino in bocca. Lavali accuratamente e mettili in pentola assieme alle verdure tritate grossolanamente, gli aromi misti, gli stinchi di maiale e circa un litro e mezzo d'acqua. Fai bollire a fuoco medio, avendo cura di rimuovere la schiuma che man mano si formerà in superficie nei primi minuti. Copri e continua la cottura a fuoco lento per circa un'ora, girando di tanto in tanto col cucchiaino di legno per evitare che i piselli s'attacchino al fondo della pentola. Rimuovi gli stinchi, lasciando raffreddare per qualche minuto. Col frullatore ad immersione direttamente nella pentola, frulla il tutto per ottenere una purea uniforme e senza grumi. Se hai un frullatore normale, il contenitore dovrà essere pieno solo fino a metà, quindi potresti dover passare le verdure in più mandate. Per una vellutata di verdure, passa la purea per il colino, in modo da rimuovere eventuali grumi rimasti. Disossa gli stinchi, incorporando la carne a bocconcini nella passata di verdure. Aggiusta di sale e pepe e servi la zuppa ancora tiepida con i crostini di pane a lato.

I Secondi

CARNE E CAVOLI

Ingredienti: Foglie di cavolo, avanzi di bolliti ed arrostiti vari, burro, formaggio grattugiato, olio, acciughe, noci di burro, aglio, rucola, cicoria, funghi e porcini, pinoli tostati, prezzemolo, maggiorana, aglio, cipolla bianca, pepe.

Preparazione: Prendi alcune foglie di cavolo, togline la venatura principale, puliscile e sbollentale in olio e sale. Prendi gli avanzi del giorno precedente di bolliti e arrostiti e riempi la foglia di cavolo arrotolandola su se stessa. Metti le foglie dentro una teglia e spalma una pennellata di burro e una spolverata di formaggio grattugiato, facendo gratinare le foglie di cavolo dentro al forno per circa 20 minuti.

Metti a cuocere a fuoco lento, non dentro al forno ma in una padella a parte, il condimento a base di olio extravergine, un etto di acciughe, un po' di aglio tagliato a spicchi, due noci di burro, gira l'amalgama. Cuoci a bassa temperatura. È importante che l'olio non frigga, altrimenti l'aglio sprigionerebbe uno strano sapore che unito agli avanzi diverrebbe sgradevole.

Il fondo di cottura utilizzalo per il condimento aggiungilo al contorno di una insalatina preparata a base di rucola, cicoria, funghi e porcini, sbollentati a parte, con l'aggiunta di pinoli tostati, prezzemolo, maggiorana e aglio e cipolla bianca. Macina il tutto nel mixer e avrai ottenuto una crema di contorno. Aggiungi la crema di verdure alle foglie di cavolo arrotolate sugli avanzi di carne; servi a tavola con un po' di pepe.

CARNE E MELANZANE

Ingredienti: 2 porzioni avanzate di carne mista alla griglia, 3 melanzane, 2 peperoni, mezzo limone, qualche fogliolina di menta, qualche foglia di basilico, olio, sale e pepe

Preparazione: Lavate le melanzane e fatele abbrustolire sulla fiamma del fornello, girandole spesso. Dovranno diventare belle abbrustolite fuori e cotte, ma ancora consistenti all'interno. Appoggiatele sul piano di lavoro ed eliminate con cura ogni traccia di bruciato, strofinandole leggermente con carta da cucina. Eliminate anche la parte nera della buccia e riducete la polpa a dadini, che avranno un gusto gradevolmente affumicato. Pulite i peperoni ed eliminate a crudo la sottile buccia che li riveste con un pelapatate a lame rotanti (così saranno più digeribili). Tagliateli prima a listarelle e poi a quadretti e riuniteli in una ciotola con i dadini delle melanzane: condite con 4-5 cucchiaini di olio, il succo di limone filtrato, un pizzico di sale e una manciata di pepe. Mescolate e profumate con foglioline di basilico e menta spezzettate. Mettete la carne tagliata a cubetti o a listarelle al centro del piatto da portata. Disponete intorno i peperoni e le melanzane e servite.

INSALATA DI CARNE

Ingredienti: 1-2 porzioni di bistecche già cotte, 1 mazzetto di ravanelli, 1 mazzetto di rucola, 400 g di insalatine miste (spinaci novelli, radicchio, lattughino ecc), 1 cetriolo, 1 limone, 1 spicchio d'aglio, 4 uova, olio, sale e pepe.

Preparazione: Rassodate le uova: mettetele in una piccola casseruola, copritele con acqua fredda salata, portate a ebollizione e fatele cuocere per 8 minuti da momento dell'ebollizione. Poi raffreddatele in acqua fredda. Lavate le insalatine e la rucola, asciugatele e mettetele in una insalatiera. Pulite i ravanelli e il cetriolo, affettateli a rondelle e uniteli alle insalatine insieme alla carne tagliata a cubetti. Lavate il limone, asciugatelo e grattugiatene la scorza (solo la parte gialla). Spremetene il succo, filtratelo e mettetelo in una piccola ciotola. Sbucciate l'aglio e schiacciatelo nello spremiaglio, facendo cadere il succo nella ciotola. Aggiungete un pizzico di sale, una manciata di pepe, la scorza del limone grattugiata e mezzo bicchiere di olio e sbattete con un cucchiaino fino ad ottenere una salsina ben emulsionata. Versatela sull'insalata, mescolate delicatamente e completate con le uova sode sgusciate e tagliate a spicchi.

I Dolci

PANETTONE E CREMA DI MANDORLE

Ingredienti per 6 tortini: 150 gr di panettone 3 uova, 150 gr farina 00 1 bustina lievito vanigliato, 1 cucchiaino acqua di fiori di arancio, 100 gr zucchero, 50 gr burro fuso 1 dl latte, 20 gr maizena 1 bicchierino di rum, 3 dl latte di mandorle 2 cucchiaini di zucchero a velo, mandorle tritate, 1 cucchiaino di Acqua Di Fiori D'arancio, 50 g Burro, qb Canditi, 150 g Farina. qb Gocce Di Cioccolato, 4 dl Latte, 3 dl Latte Di Mandorle, 1 pezzo Lievito Vanigliato, 20 g Maizena, 150 g Panettone, .5 dl Rhum, 3 Uova, 100 g Zucchero, 2 cucch. Zucchero a velo.

Preparazione: tritare il panettone togliendo la crosta Montare le uova con lo zucchero fino ad ottenere una crema chiara

Unire la farina setacciata con il lievito, l'acqua di fiori di arancio e gli avanzi di panettone tritato Aggiungere il burro fuso e il latte ben freddo Imburrare 6 stampini individuali (anche quelli usa e getta) e spolverizzarli con la farina, quindi mettere il composto con un cucchiaino a 2/3 dello stampino Cuocere in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti Sciogliere la maizena nel latte di mandorle freddo e aggiungere il rum, quindi cuocere la crema per circa 5 minuti mescolando sempre fino a farla addensare.

Suddividere la crema di mandorle in piattini individuali, intanto sfornare i tortini e quando sono tiepidi adagarli sulla crema e spolverizzarli con lo zucchero a velo.

Se si vuole aggiungere a piacere le mandorle tritate

SFORMATO DI PANETTONE

Ingredienti : 2 fogli di colla di pesce; 1 dl di panna montata; 2 cucchiaini di panna fresca liquida; 3 albumi; 100 g di panettone senza crosta. Per la crema alla vaniglia: 1,2 dl di latte; 1,2 dl di panna; 60 g di zucchero; 2 tuorli d'uovo; 1/2 stecca di vaniglia. Per la crema al mascarpone: 200 g di mascarpone; 2 dl di panna; 80 g di zucchero; 50 g di cioccolato fondente mandorle a lamelle q.b.

Preparazione: fate bollire il latte con la panna e la stecca di vaniglia aperta con l'aiuto di un coltello. Nel frattempo sbattete le uova e lo zucchero in un recipiente quindi unitevi la miscela di panna e latte. Versate il composto nel pentolino e fate cuocere a fuoco dolce fino a far addensare la crema. Fate ammolare i fogli di colla di pesce in un recipiente con acqua fredda per almeno 5 minuti. Scaldare la panna quindi unite i fogli di colla di pesce ben strizzati e fateli sciogliere. Unite la miscela alla crema alla vaniglia in un recipiente e amalgamate il tutto con movimenti dall'alto verso il basso. Aggiungete la panna montata alla crema vaniglia e di seguito gli albumi montati. Tagliate il panettone a pezzi piccoli e incorporatelo alla crema alla vaniglia. Versate il composto negli stampini e fatelo rassodare in frigorifero per qualche ora. Tostate le mandorle a lamelle in una padella antiaderente. Per la crema al mascarpone grattugiate il cioccolato fondente e montate leggermente la panna in un recipiente con l'aiuto di una frusta. Unite lo zucchero, il mascarpone e il cioccolato grattugiato alla panna montata e amalgamate per bene. Servite gli sformati con la crema al mascarpone e decorate con mandorle a lamelle tostate e dello zucchero a velo.

MILLEFOGLIE DI PANDORO CON MOUSSE ALLE MANDORLE E SALSA DI MANDARINI

Ingredienti per 4 persone: 4/5 fette di Pandoro, 250 ml. di latte di mandorla, 30 gr. di zucchero di canna, 1 uovo, 1 foglio di gelatina, 20 gr. di amido di mais, 125 ml. di panna da montare, mandorle a filetti q.b. Salsa di mandarini: 200 ml. di succo di mandarini (circa 10), 40 gr. di zucchero di canna, 10 gr. di amido di mais

Preparazione: tagliate da un Pandoro 4/5 fette dello spessore di circa mezzo centimetro e con un coppa pasta (del diametro di 6/7 centimetri) ricavate dodici dischi; fateli dorare in forno a 160° per 3/4 minuti. Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda. Scaldare in un pentolino il latte di mandorla; nel frattempo, in una terrina a parte, sbattete l'uovo con lo zucchero e l'amido di mais fino a ottenere una crema spumosa. Dopodiché unite il latte di mandorla caldo mescolando con una frusta, rimettete tutto nel pentolino e poi sul fuoco; cuocete fino a quando la crema si sarà addensata. Unite infine la gelatina strizzata e riponetela in frigorifero. Spremete i mandarini, filtrate il succo e ponetelo in un pentolino con lo zucchero. In una piccola terrina sciogliete l'amido di mais con 3/4 cucchiaini di succo di mandarini e unitelo al resto nel pentolino. A questo punto portate tutto sul fuoco e cuocete fino a quando la salsa velerà il cucchiaino. Fate raffreddare. Montate la panna e unitela delicatamente alla crema; riempite con la mousse una sac a poche con bocchetta a stella. Componete al centro di ogni piatto la millefoglie, alternando i dischi di Pandoro con la mousse alle mandorle, completando con la salsa di mandarini e qualche filetto di mandorla tostato.

BUDINO DI PANETTONE

Ingredienti: panettone leggermente secco, 200gr di zucchero, 4 uova, 1lt di latte intero, 4 cucchiaini di rum, 1 pezzetto di cannella, la scorza di 1/2 limone, 20gr di burro.

Preparazione: ungete con il burro uno stampo per budini senza foro centrale, quindi tagliate il panettone a fette, spruzzatele con il rum e foderatevi lo stampo. Versate in una piccola casseruola il latte con la scorza di limone e la cannella e portatelo a ebollizione; nel frattempo sbattete in una terrina le uova con lo zucchero. Lasciate intiepidire il latte, filtratelo, versatelo nella terrina con le uova sbattute, mescolando con un cucchiaino di legno perché non si formino grumi, e travasate il composto nello stampo. Fate scaldare dell'acqua in un recipiente più largo ma più basso dello stampo di circa 4 centimetri, poi immergetevi lo stampo stesso, passate in forno preriscaldato a 190 °C e fate cuocere il dolce a bagnomaria per un'ora circa, badando che l'acqua del recipiente sia sempre caldissima, senza però arrivare a bollitura. Servite il budino di panettone sia tiepido, sia freddo, a vostro gusto.

TIRAMISÙ DI PANETTONE

Ingredienti: 300 g di panettone avanzato, 130 grammi di mascarpone, 130 g di zucchero, 60 g di cioccolato amaro grattugiato, 6 tazzine di caffè, 4 tuorli, 4 maron glace, 1 cucchiaino di farina, 1,5 decilitro di latte.

Preparazione: in una terrina battete 2 tuorli con 30 g di zucchero sino a ottenere una crema paglierina, poi unite il mascarpone. Addolcite il caffè con 30 g di zucchero e utilizzatelo per bagnare il panettone precedentemente affettato a fogli. Portate il latte in ebollizione. In una casseruola sbattete i restanti tuorli con lo zucchero; aggiungete a poco a poco la farina, quindi versatevi a filo il latte mescolando continuamente. Fate cuocere la preparazione a bagnomaria a fiamma bassa, continuando a mescolare sino ad addensarla. Spegnete la fiamma e versate la crema ottenuta in una terrina; lasciatela raffreddare mescolandola di tanto in tanto per evitare che si formi una pellicola in superficie, quindi unitevi i marroni spezzettati. Disponete sul fondo di uno stampo rettangolare uno strato di fette di panettone; spalmatevi sopra la crema al mascarpone, quindi cospargetela con un cucchiaino di cioccolato grattugiato. Formate con le fette di panettone rimaste un secondo strato, copritelo con la crema pasticcera e completate con il cioccolato. Riponetela la preparazione in frigorifero per circa 12 ore.

PRALINE DI PANETTONE, CIOCCOLATO BIANCO E SCORZA D'ARANCIA

Ingredienti (per 4 persone): 500 g di panettone, 100 g di succo di arancia, 100 g di cioccolato bianco, 10 g di fecola di patate 50 g di zucchero a velo, 100 g di cioccolato bianco grattugiato, scorze di 4 arance.

Preparazione: tagliare il panettone a piccoli dadi. Fare sciogliere il cioccolato bianco a 32°C e unire la fecola. Impastare il panettone, il cioccolato sciolto, lo zucchero a velo e il succo di arancia, e lasciare riposare per un'ora. Tagliare la scorza delle arance a piccoli cubetti e mescolarle con il cioccolato bianco grattugiato. Formare delle piccole praline con l'impasto di panettone e passarle nel cioccolato con le arance.

Si può servire con filetti di arance e ciuffi di menta.

FRITTELLE DI PANDORO

Ingredienti: avanzi di pandoro, 25 g di burro fuso 150 g di farina, 50 g di zucchero, 1,5 dl di birra chiara un po' di liquore al mandarino pizzico di sale, olio per friggere, zucchero a velo

Preparazione: preparare la pastella, con il burro fuso, farina, zucchero, la birra chiara, un po' di liquore al mandarino e un pizzico di sale. Far riposare la pastella per un'ora, tagliare le fette di pandoro a rombi ed immergerle nella pastella. Scaldare l'olio in una padella ampia. Friggere le frittelle e spolverarle con zucchero a velo, servire calde.

TARTUFETTI DI PANDORO

Ingredienti per 6-8 persone: 500g di pandoro, 200g di crema spalmabile al cioccolato (o nutella), 2 cucchiaini di rum, cacao amaro in polvere, zucchero a velo.

Preparazione: private il pandoro della crosta, sbriciolatelo, mettetelo in una teglia foderata con carta da forno, passatelo in forno caldo a 170°C per 3-4 minuti. Trasferite le briciole in una ciotola, unite la crema al cioccolato (o la nutella) e il rum e mescolate bene, unendo il cacao necessario a ottenere un impasto sodo e consistente, fatelo riposare in frigo per 2 ore.

Ricavate dall'impasto tante palline grandi come noci e fatele rotolare nel cacao, appoggiatele man mano su un piatto foderato con carta da forno, poi, mettetele in frigo e lasciatele riposare per almeno 2 ore.

MDC NEWS

MDC CIVITAVECCHIA

SERVIZI IDRICI: MDC CIVITAVECCHIA DI NUOVO IN REGIONE

La vicenda del servizio idrico per la tutela del consumatore e il rispetto dell'esito referendario continua a essere al centro della battaglia del Movimento Difesa del Cittadino di Civitavecchia, comune che più di ogni altro ha fatto sentire la sua insofferenza verso una situazione di confusione e disservizio totale da parte di chi certi servizi avrebbe dovuto invece garantirli. La **questione Tariffa**, è uno dei principali nodi di questa vicenda, la sede di MDC ha più volte sottolineato l'importanza di **un dialogo aperto con le istituzioni sul transito di Civitavecchia in ACEA che porterà notevoli aumenti di tariffa**.

Per l'associazione è fondamentale che il Comune di Civitavecchia non rimanga sordo alle istanze dei Consumatori e invita il **Sindaco Tidei** a farsi portavoce del progetto di apertura di **un tavolo di confronto con le associazioni dei consumatori riconosciute sul territorio per definire la questione spinosa di tariffe e qualità dei servizi pubblici nel loro insieme**.

MDC Civitavecchia ricorda ai cittadini del comprensorio che possono ricevere **assistenza** presso la sede dell'associazione in merito a qualsiasi problematica, contattando tutti i giorni dalle 9 alle 21, sabato e domenica inclusi, il numero **0766/036164**.

MDC PISTOIA

SOVRAINDEBITAMENTO, A PISTOIA LO SPORTELLO

È attivo da novembre lo sportello del Movimento

Difesa del Cittadino di Pistoia dedicato al sovraindebitamento. Fin dall'apertura è diventato il riferimento regionale per i consumatori per ricevere informazioni, chiarimenti, risposte a dubbi o a quesiti in relazione alla nuovissima legge sul cosiddetto "sovraindebitamento", cioè la tragica situazione di chi si trova impossibilitato ad adempiere regolarmente le proprie obbligazioni.

Lo sportello, realizzato nell'ambito di un progetto con il Ministero dello Sviluppo Economico, attraverso la Regione Toscana, si occupa della disciplina, introdotta nel nostro ordinamento con la Legge n. 3 del 2012, che consente alle famiglie ed alle piccole imprese, ovvero a coloro che non sono assoggettabili alle disposizioni vigenti in materia di procedure concorsuali, di porre rimedio alle situazioni di sovraindebitamento e di ripartire, liberati dal peso dei debiti.

Proprio in relazione a questa normativa, il recente decreto 179 del 2012 ha introdotto, fra le altre, alcune importanti modifiche favorevoli alla figura del "consumatore", ovvero alla persona fisica che ha assunto obbligazioni esclusivamente per scopi estranei all'attività imprenditoriale o professionale eventualmente svolta. In partico-

lare, le modifiche prevedono che il consumatore in stato di sovraindebitamento possa depositare la proposta di un piano per la ristrutturazione dei debiti presso il Tribunale del luogo dove ha la residenza, allegando una relazione dettagliata contenente, fra l'altro, l'indicazione delle cause che hanno portato all'indebitamento.

Una volta che il giudice avrà verificato la fattibilità del piano e la rispondenza con i requisiti richiesti dalla legge omologherà il piano che sarà obbligatorio per tutti i creditori. Dunque, mentre per i soggetti diversi dal consumatore occorre che almeno il 60% dei creditori sia favorevole al piano proposto, per la figura del consumatore spetta al giudice pronunciarsi e non occorre il consenso dei creditori.

Per saperne di più basta recarsi presso lo sportello Movimento Difesa del Cittadino in via Puccini 42, a Pistoia, nei giorni di martedì e mercoledì, dalle ore 15.30 alle ore 18.30 ed il sabato mattina, dalle ore 10 alle ore 13, tel./fax 0573/26682, e-mail: pistoia@mdc.it.

Giovani neolaureati interessati a collaborare al progetto possono inviare la loro candidatura all'indirizzo: pistoia@mdc.it.



È un'associazione di promozione sociale nata a Roma nel 1987, con l'obiettivo di promuovere la tutela dei diritti dei cittadini consumatori, informandoli e dotandoli di strumenti giuridici di auto-difesa, prestando assistenza e tutela tramite esperti.

Come Associazione nazionale di consumatori, fa parte del Consiglio Nazionale dei Consumatori e degli Utenti (CNCU) presso il Ministero dello Sviluppo Economico e di Consumers' Forum.

È presente in 18 regioni con oltre 100 sedi e sportelli che offrono ai soci servizi di consulenza e assistenza per contratti, bollette, condominio, rapporti con la Pubblica Amministrazione, sicurezza alimentare, banche e assicurazioni.



Movimento Difesa del Cittadino
Via Quintino Sella 41 00187 Roma
Tel. 06/4881891 – Fax 06/42013163
info@mdc.it – www.mdc.it