

## **Calendario di Avvento e consumi: qualche proposta alternativa**

È soprattutto nel periodo che precede il Natale, ma non solo in quello, che molti cedono alle tentazioni del consumismo. Questo porta molte persone ad una frenesia da consumo, nei giorni che dovrebbero invece essere i più intimi e raccolti dell'anno; ciò fa sì che sotto l'albero di Natale finiscano spesso regali dei quali, in realtà, nessuno ha bisogno. Il risultato finale: uno spreco di risorse e di denaro. Il Centro Tutela Consumatori Utenti dell'Alto Adige propone alcune idee alternative al consumismo più sfrenato, pubblicando sulla propria pagina Facebook ([www.facebook.com/vzs.ctcu](http://www.facebook.com/vzs.ctcu)) un particolare Calendario di Avvento, nel quale per ogni giorno del periodo è possibile aprire una finestrella che descrive una proposta alternativa.

### **1° dicembre: donazioni invece di doni**

Un'idea regalo per persone che possiedono già tutto potrebbe essere quella di una donazione a favore di altri soggetti. Organizzazioni quali ad es. Oxfam, Medici Senza Frontiere, SOS Villaggi dei Bambini, Caritas e molte altre Organizzazioni no-profit, che operano a sostegno di persone povere e bisognose, offrono un'ampia gamma di soluzioni "donazione-regalo" sui rispettivi siti web. A seconda dell'importo donato, si possono regalare simbolicamente ad es. un animale da allevamento, la costruzione di un pozzo, un pacco contenente libri per la scuola, un'adozione a distanza o un mini-credito. Facendo una donazione si offre sostegno alla singola organizzazione oppure ad un progetto concreto. Come ringraziamento, chi offre riceve un attestato di donazione o un biglietto natalizio, che potrà poi essere consegnato alla persona per conto della quale è stata fatta l'offerta.

### **2 dicembre: tempo invece di cose**

Il regalo più prezioso in assoluto è il tempo – che nel quotidiano sembra sempre più mancare a tutti. Rendiamo felici le persone che amiamo invitandole ad esempio ad una cena, preparando assieme a loro il cibo, ad una passeggiata, ad un evento oppure realizzando qualcosa di bello assieme. Ai bambini piace quando si legge loro un libro oppure una storia. Occuparsi dei bambini, del giardino o di qualcosa da riparare: sono tutte cose che si possono regalare "a ore". Ancora meglio se sul "buono regalo" si propone subito una data ben precisa.

### **3 dicembre: te lo volevo dire da sempre ...**

Il Natale è un'ottima occasione per comunicare alle persone che ci sono vicine, a voce o per iscritto, cose che nel quotidiano non diciamo loro mai o troppo raramente: che le amiamo e le stimiamo, o che sono davvero speciali. Per un regalo di questo tipo basta procurarsi o realizzare da sé una bella cartolina e poi... lasciar parlare il proprio cuore.

### **4 dicembre: una foto – per te**

I momenti belli vengono spesso immortalati in una foto. Una fotografia speciale in una cornice di propria realizzazione è un regalo molto personale. Si può prendere una cornice che già si ha e decorarla con ciottoli, conchiglie, tessere per mosaici, stoffa o nastri, oppure creare la cornice interamente da soli utilizzando i cilindri di cartoncino della carta igienica, cartone, listelli ornamentali o corteccia di betulla. Al posto di una cornice tradizionale si presta perfettamente allo scopo anche una vecchia gruccia per pantaloni. In internet non mancano istruzioni e suggerimenti al riguardo.

### **5 dicembre: donare cose usate**

Cose che si usano raramente e restano pertanto in disparte si possono regalare a persone appartenenti alla propria cerchia di amici, che potrebbero farne un uso migliore. Giochi, mobili, gioielli, indumenti, libri, articoli sportivi e oggetti per la casa: se usati ma ancora come nuovi, possono fare piacere agli altri – ammesso che siano ben tenuti, non abbiano graffi, macchie, orecchie d'asino o altri difetti e non siano "fondi di magazzino"! Beni di seconda mano si possono comprare anche al mercato dell'usato "V-Market" del Centro Tutela Consumatori a Bolzano in via Crispi 15 ([www.vmarket.it](http://www.vmarket.it)): un'iniziativa che tutela sia le risorse sia il portafoglio.

### **6 dicembre: cose belle e utili confezionate in laboratori protetti**

Con l'acquisto di un bell'oggetto si può aiutare il reinserimento di persone svantaggiate o socialmente deboli (ad es. persone con disabilità fisiche o psichiche). La cooperativa sociale CLAB di Bolzano ([www.clab.bz.it](http://www.clab.bz.it)), ad esempio, vende nel proprio negozio articoli di vario tipo, come gioielli e oggetti decorativi di carta, borse di stoffa e cuoio e tessuti per la casa. Altri oggetti belli e utili sono quelli confezionati dai laboratori protetti della gwb – Cooperativa.Laboratori.Assistenza, dell'azienda servizi sociali di Bolzano e della Comunità Comprensoriale di Salto-Sciliar.

### **7 dicembre: biscotti di Natale fatti in casa - i "Kokosbusserln"**

Se per una ricetta avete bisogno soltanto dei tuorli d'uovo, con gli albumi rimanenti potete preparare in modo facile e rapido questi deliziosi biscottini al cocco (ricetta per ca. 40 biscotti). Montate a neve ferma 3 albumi (meglio se di uova nostrane, da allevamento ruspante o biologico), aggiungendo un pizzico di sale e, man mano, 200 grammi di zucchero a velo. Continuate a montare fino ad ottenere una massa cremosa consistente. Aggiungete ed amalgamate piano piano 200 grammi di fiocchi di cocco ed un cucchiaino da tè di succo di limone. Su una teglia con carta da forno formate dei piccoli mucchietti. I "bacetti al cocco" si cuociono a 180 gradi per 15 minuti ca. Possibilmente dovrebbero restare bianchi e non ingiallire troppo.

### **8 dicembre: delizie di propria produzione**

In tempi frenetici come quelli attuali, piatti e cibi preparati in casa, ai quali si sono dedicati tempo e amore possono essere qualcosa di davvero speciale ed essere un bel regalo anche per persone che ritengono di aver già tutto. Chi è interessato può trovare in internet numerosi suggerimenti al riguardo, nonché ricette per marmellate, dolci (come le palline al cioccolato e rum), liquori, biscotti, Zelten e Stollen, sale alle erbe, miscele di spezie, pesto. Tali doni risultano ancor più belli, se riposti in vasetti o contenitori amorevolmente decorati.

### **9 dicembre: regali di Natale senza costi eccessivi di mantenimento**

Regalando un dispositivo elettronico o in generale elettronica di consumo, si può fare bella figura. Solo che, nella scelta dei dispositivi, dovrebbe essere fatta attenzione non solo all'aspetto esteriore o all'utilità, ma anche all'efficienza energetica. L'etichetta di efficienza UE stampata direttamente sul prodotto o sull'imballaggio fornisce già una prima indicazione sul consumo di energia. I consumi più bassi sono attualmente contrassegnati dall'etichetta "A+++", quelli più alti invece con "G". In futuro rimarranno soltanto le classi dalla A alla G.

### **10 dicembre: carta da regalo bella ed ecologica**

Subito dopo la distribuzione dei doni natalizi viene spesso buttata via un sacco di roba, e carta da regalo, nastri e bigliettini finiscono nelle immondizie. Si risparmiano risorse e si dimostra creatività se si realizza da soli la carta da regalo utilizzando vecchi giornali e riviste, per esempio unendoli sotto forma di collage. Si prestano benissimo allo scopo anche vecchie pagine di calendario o cartine geografiche. Doni molti piccoli trovano facilmente spazio all'interno dei cilindri di cartoncino della carta igienica, che possono essere dipinti o decorati a piacere. Al posto della carta si possono usare anche canovacci, tovaglette all'americana o avanzi di stoffa – tutte cose che, una volta aperto il regalo, si possono nuovamente utilizzare. Scatole di latta che non si usano più sono confezioni regalo altrettanto belle e riutilizzabili, come pure le scatole delle scarpe rivestite con resti di carta.

### **11 dicembre: mele al forno con crema alla vaniglia - scaldano lo stomaco e il cuore**

Mele non più croccanti e magari anche un po' avvizzite sono ancora perfette per la preparazione di mele al forno. Anzitutto si lavano i frutti e si eliminano i torsoli – preferibilmente con un levatorsole. Successivamente si ripongono le mele in una pirofila imburrata; riempiendo la cavità nel mezzo con una farcitura, ad esempio una miscela di scaglie di mandorle, uva sultanina, marmellata (oppure miele) e cannella, il risultato sarà ancora più buono. Le mele così farcite vanno cotte al forno a 200°C per circa 30 minuti, fino a quando non diventano morbide. Per la farcitura si possono utilizzare anche biscotti di Natale avanzati, sminuzzandoli e aggiungendoli al resto.

Per la crema alla vaniglia mescolate in una pentola 200 ml di acqua, 125 ml di panna, 30 grammi di farina (fina) ed un pizzico di sale, portate ad ebollizione e fate bollire per un minuto. Togliete la pentola dal fuoco e fate raffreddare la salsa per qualche minuto. Aggiungete un tuorlo d'uovo, 70 grammi di miele o zucchero ed una punta di coltello di polvere di vaniglia.

### **12 dicembre: che bello l'albero senza filamenti e ghirlande!**

Le ghirlande di filamenti in argento oppure in oro sugli alberi di Natale dovrebbero assomigliare a dei ghiaccioli pendenti. I filamenti oggi prodotti sono fatti prevalentemente di plastica (di norma PVC) metallizzata. Fino a pochi anni fa i filamenti di "stagnola" contenevano anche piombo, e purtroppo ve ne sono ancora in circolazione. Questo diventa problematico quando gli alberi ormai rinsecchiti vengono smaltiti insieme ai filamenti della ghirlanda, e finiscono nel compostaggio o vengono bruciati nel termo-valorizzatore. Il piombo, velenoso, finisce così nell'aria, nell'acqua ed anche nella catena alimentare. Anche i filamenti in PVC hanno un loro impatto ambientale, in quanto non sono biodegradabili, e non andrebbero mai smaltiti insieme all'albero. Molto meglio, sia per l'ambiente che per un uso parsimonioso delle risorse, gli addobbi di materiali naturali, oppure riutilizzabili di anno in anno. Molto decorative e profumate, ad esempio, delle fette di arancio essiccate, che possono facilmente essere fatte in casa.

### **13 dicembre: praline al cioccolato o al rum fatte in casa**

Per ca. 40 palline, ponete 200 grammi di nocciole su una teglia ed arrostitele per un massimo di 12 minuti a

200 gradi. La pellicina delle nocciole dovrebbe staccarsi facilmente. Fate raffreddare le nocciole e macinatele finemente. Aggiungete poi 80 grammi di miele (preferibilmente d'acacia), 2 cucchiaini da tavola di cacao, 2 cucchiaini da tavola di burro non troppo freddo ed una punta di coltello di polvere di vaniglia. Impastate il tutto. Se l'impasto risultasse troppo consistente, potete aggiungere qualche goccia d'acqua o panna. Fate riposare per breve tempo. Poi formate delle piccole sfere, rotolandole a piacere nella polvere di cacao, fiocchi di cocco oppure nocciole tritate, e riponetele in dei pirottini di carta. Per le palline al rum aggiungete dai 2 ai 4 cucchiaini da tavola di rum. Riposte in frigorifero, in un contenitore ben chiuso le praline si conservano per alcune settimane.

### **14 dicembre: "Grazie, mi basta"**

La terra ci mette a disposizione risorse sufficienti, ma lo stile di vita da "spreconi", soprattutto nei paesi più industrializzati, fa sì che se ne consumino troppe, con il risultato di uno sfruttamento di natura e persone. La campagna austriaca "Grazie, mi basta" (Danke, ich habe genug – <http://ichhabegenug.at>) ci aiuta a scoprire che non serve possedere sempre più cose, ma che possiamo accontentarci di meno. Usare gli oggetti più a lungo, ad esempio riparandoli o modificandone l'aspetto, significa risparmiare risorse. E molte delle cose veramente importanti nella vita in ogni caso non si possono comprare. I testi della campagna sono disponibili in lingua tedesca.

### **15 dicembre: cosa desideri?**

Chi vuole evitare di ricevere regali "superflui", che restano di norma inutilizzati, farebbe bene a comunicare chiaramente i propri desideri. Meglio comunicare a parenti e agli amici cosa si desidera ricevere: nessun regalo oppure un regalo ben preciso oppure una donazione ad una certa organizzazione o per un dato progetto in luogo di un regalo. E' molto probabile che anche coloro che devono fare i regali siano più che contenti di ricevere tale indicazione; così almeno è garantito che il regalo sarà quello giusto!

### **16 dicembre: colorare una borsa di tela**

Una borsa in tela può sostituire molte buste in plastica. Una busta di plastica, infatti, mediamente viene utilizzata soltanto per 25 minuti, prima di finire nella spazzatura. Con colori oppure pennarelli per tessuti si possono decorare delle borse bianche oppure a tinta unita. Per delle decorazioni geometriche è buona cosa munirsi di sagome in cartone, ritagliando dal cartone le parti da colorare, e colorandole poi con i colori scelti. Prima di iniziare, riponete all'interno della borsa un vecchio giornale, per evitare che i colori stinguano sull'altro lato. A fine pittura togliete la sagoma con cautela, e fissate il colore secondo le indicazioni riportate su colori o pennarelli, stirando la borsa a fine asciugatura. Fissando un elastico largo con qualche punto di cucitura all'interno di uno dei lati, più o meno a metà lato, avrete un pratico fermaglio per quando la borsa è piegata, in modo da farle occupare meno spazio.

### **17 dicembre: regali upcycling!**

Il termine di "upcycling" indica il riutilizzo creativo di un oggetto ormai vecchio, evitando così di produrre rifiuti e utilizzare nuove risorse. L'esempio più conosciuto sono le borse, ormai divenute trendy, fatte di vecchi teloni da autocarro. In rete si trovano molte istruzioni e idee, da quelle molto semplici a talune piuttosto complesse, per dei regali in "upcycling". Barattoli di vetro vuoti si trasformano in vasi da fiori o porta-candele, vecchi tubolari da bicicletta possono diventare cinture o borse. Una vecchia tendina da doccia oppure un ombrello rotto trovano nuova vita come borsa della spesa, e i vecchi vestiti possono trasformarsi in nuovi.

### **18 dicembre: regali equi dal sud del mondo**

Le botteghe del mondo dell'Alto Adige offrono una vasta gamma di prodotti molto adatti ad essere regalati: vestiario, accessori, borse, ceste, bigiotteria, cosmetici, specialità alimentari dai paesi del sud e molto altro ancora. I prodotti manufatti arrivano da lavoro manuale svolto in condizioni eque, senza sfruttamento dei lavoratori. I cosmetici e gli alimentari, fra cui si trovano anche specialità stagionali come il panettone, sono per la maggiore fatte da ingredienti solidali (certificati), ed in parte anche da produzione biologica. Il cioccolato "equo" si trova in molte varianti davvero squisite, dal classico cioccolato al latte a quello fondente, fino a creazioni con zenzero, caramello, cocco o melograno. Acquistando i prodotti del commercio equo si offre un sostegno concreto ai produttori svantaggiati in Africa, Asia ed America Latina, garantendo loro un prezzo equo per i loro prodotti.

### **19 dicembre: addobbi rispettosi della natura**

Con la decorazione giusta è facile portare l'atmosfera natalizia a casa propria. Sarebbe ottimale riutilizzare gli addobbi di anno in anno, senza acquistarne di nuovi ad ogni Natale. Per coloro che amano cambiare oppure che desiderino vedere nuove decorazioni al posto di quelle già usate, possiamo suggerire uno scambio degli addobbi con parenti o amici. Chi preferisce gli addobbi fatti in casa farà bene a scegliere materiale naturale, come noci o gusci di noce, pigne, mele decorative e cera d'api. A piacimento si possono addobbare sia l'albero che la casa con stelle di paglia, figure di legno, cera, pasta di sale o carta, con ovatta (sembra neve) e anche con piccole mele, biscotti, fette d'arancio essiccate o anice a stella.

### **20 dicembre: mini album per foto fai-da-te**

Un mini album per foto a fisarmonica è presto fatto. Servono del cartone spesso e carta decorativa per le parti esterne, un grande foglio di cartone (nero o colorato) per le parti interne, colla (meglio se colla per libri), un nastro elastico, un taglierino ed una pieghetta. Tagliate il cartone interno per dimensione e numero delle pagine che intendete dare all'album, e piegatelo a fisarmonica. Le pagine possono avere ad esempio la dimensione di 10 x 14 cm. Ritagliate il cartone esterno, di dimensioni leggermente maggiori (es. 2 pezzi da 12 x 16 cm), e la carta decorativa ancora un po' più grande (es. 2 pezzi da 14 x 18 cm). Ricoprite il retro della carta decorativa con colla, ponete il cartone spesso in mezzo e applicate pressione in modo uniforme. Ritagliate gli angoli in direzione diagonale, ripieghiate la carta residua con la pieghetta e incollatele. Ricoprite la prima pagina del cartoncino a fisarmonica con la colla ed incollatela bene sul lato interno del cartone esterno. Ripetere la stessa operazione con il lato posteriore del cartoncino a fisarmonica, inserendo il nastro elastico. Fate asciugare l'album finito per una notte sotto un libro pesante.

### **21 dicembre: come ti riciclo il cenone**

A Natali vogliamo premiare i nostri cari con tante prelibatezze, e alle volte compriamo (e mettiamo in tavola) più di quanto verrà poi mangiato. Così si rischia di far finire nelle pattumiere alimenti e avanzi. Un'accorta pianificazione (In quanti siamo? Cosa preparo? Quanto ne serve?) ci aiuta a moderarci già quando facciamo la spesa. La nostra migliore alleata è una lista della spesa ben dettagliata. Quando serviamo, è meglio fare porzioni piccole e offrire poi, eventualmente, dell'altro cibo a chi desidera fare il bis. Ciò che avanza in padella o nella casseruola potrà poi tranquillamente essere riscaldato per un altro pasto, oppure rielaborato come altra pietanza. La rete offre una miriade di idee per „riciclare“ creativamente i residui delle pietanze. Chi invece festeggia al ristorante potrà chiedere una porzione piccola se non ha molta fame, oppure farsi incartare ciò che è avanzato in un cosiddetto „doggy-bag“, prassi che si sta diffondendo sempre di più.

### **22 dicembre: un buon regalo, il buono-regalo**

Tramite un buono-regalo si dá la possibilità di scegliere il regalo con calma, in un momento futuro. Ma nell'acquisto del buono andrebbero considerati alcuni aspetti: chi può utilizzare il buono, in quale negozio o su quale sito? Quanto tempo vale il buono? La scadenza non dovrebbe mai essere troppo breve. Per evitare spiacevoli discussioni, è buona prassi annotare tutti questi dettagli per iscritto sul buono stesso. Quanto più sono precise le indicazioni, tanto diminuisce il rischio di incontrare problemi nella riscossione del buono. I buoni stampati su carta dovrebbero avere un formato piccolo, in modo da poter essere riposti nel portafoglio; i buoni "giganti", infatti, rischiano di finire nel cassetto e da lì direttamente nel dimenticatoio.

### **23 dicembre: punch analcolico fatto in casa**

Il punch analcolico rende felici grandi e piccini. Riempite un tegame con 2/3 acqua e portatela ad ebollizione. Aggiungete il vostro tè alla frutta preferito, insieme a delle spezie (bastoncini di cannella, chiodi di garofano, vaniglia o simili) e lasciate in infusione per dieci minuti. Filtrate il tè. Lavate un'arancia biologica ed aggiungete la buccia grattugiata alla bevanda. Spremete alcune arance ed aggiungete il succo al tè. Dolcificate a piacere, e servite in tazza o in teiera. Il punch rimasto può essere riscaldato il giorno successivo.

### **24 dicembre: a tavola senza rimorsi**

I giorni di festa sono un'occasione per soddisfare piaceri culinari sopraffini. Poterseli godere senza rimorsi e, meglio ancora, senza indigestioni è possibile: basta saper dedicare il tempo necessario per la consumazione dei pasti, saper cogliere fino in fondo sapori e aromi del cibo, mangiare lentamente, prestare attenzione ai segnali del proprio corpo, non abbuffarsi e fare lunghe pause e/o passeggiate all'aria fresca tra un banchetto e l'altro. Insalate e contorni di verdure sono un ottimo accompagnamento anche per i piatti delle feste, e al mangiucchiare ininterrotto si può mettere freno evitando di lasciare tutto il giorno dolci sulla tavola. E comunque, a fare veramente la differenza alla fin fine non è quello che mangiamo tra Natale e Capodanno, bensì quello che mangiamo tra Capodanno e Natale: dovremmo tenerlo bene a mente e non rovinarci il piacere, anche quello culinario, dei giorni di festa.

Ricette: crema alla vaniglia, praline al cioccolato o rum da „Vollwertküche“ di Rita Bernardi, editore Athesia, Bolzano, giugno 2008; Bacetti al cocco: Bio-Pur di Anton Gurdin, Aldeno