

---

## Telegram di consumadëures mà/jügn 2020

### Newsletter

Wenn Sie im KonsumentInnenschutz auf dem Laufenden sein wollen, abonnieren Sie kostenlos das Verbrauchertelegramm als Newsletter.

---

### Bonus d'energia prolungé cina la fin dl 2021

#### „Scincunda de cubatöra“ por i ressanamënc energetics y les costruziuns nöies

Le bonus d'energia é gnü prolungé dan da püch por le secundo iade dala junta provinciala y plü avisa cina la fin dl 2021.

Chësc ó dí concretamënter che i frabicac che é gnüs fac dan i 12 de jená dl 2005 y che á arjunt altamo la classa Ciasa clima C do n ressanamënt energetich o n mioramënt tl cheder dla “Zertifcaziun R”, pó fá sö cubatöra d'abitaziun implü.

Le frabicat pó gní amplié dl 20% dla massa de costruziun danman. L'ampliamënt pó ester de alplü 200 m<sup>3</sup>.

Por ampliamënc dla cubatöra ti raiuns de abitaziun velel inant d' atres particolarités. Implü él ince tl dagní val' raiuns olache le bonus d'energia ne pó nia gní apliché o pó ma gní apliché en pert. De plü details é da ciafé tla brosciüra d'informaziun dla Zentrala di consumadus „Bonus d'energia por le ressanamënt de frabicac tl Südtirol por porsones privates.

#### Bonus d'energia por n frabicat nü, por trá jö n frabicat y le fá sö danü

Pro na costruziun nöia, sciöche ince sce an tira jö y fej sö danü n frabicat (tan inant che al é gnü trat jö passa le 50%), mëss n frabicat ester altamo na Ciasa clima A Nature, a na moda da ciafé le bonus d'energia (ampliamënt dla cubatöra dl 10%).

### Mudamënt pro le sorvisc di/dles scoaciamins

**Da öna na pert él gnü adaté i prisc sciöche preodü dala junta provinciala dl 2017, dal'atra pert él ince val' pices novités.**

A chësta moda vëgnel calculé tl dagní por les prestaziuns dl/dla scoaciamin 52,08 euro al'ora cun lapró

la CVA.

Ci o pa dí chësc por le consumadú/la consumadëssa?

Sce al gnô cololé dan da püch por na ciasa mesana cun n implant de scialdamënt da 34 kW y n ciamin de 12 metri, 40 menüc de laur, cun lapró le iade (5 menüc) 37,13 euro, spo vëgnel sëgn cololé 42,97 euro.

Le bun de chësta novité é che ajache al se trata de na soma al'ora mascimala, pól sambëgn ince gní araté n mënder prisc.

Por le control di gasc vëgnel cololé inant na soma pausciala. Chësta é sëgn por implanc cun combustibli da gas o fluig de 42,10 euro (cun lapró 10% CVA) y por combustibli solig 52,77 euro (cun lapró 10% CVA).

La novité é che tl dagní scrí sö le/la scociamin do vigni netija o ispeziun ordinara o periodica le proscimo termin tl liber dl scociamin.

N'atra novité é che che che s'anüza de implanc da fá füch, mëss ti lascé alsavëi al/ala scociamin vigni mudaziun por scrit.

De plü informaziuns y details é da ciafé te nosta plata d'informaziun „Der Kaminkehrer in Südtirol“ sön nosta plata web ([www.verbraucherzentrale.it](http://www.verbraucherzentrale.it)).

### **Ci nes dij pa le valur ORAC de n alimënt?**

L'ascortaziun ORAC stá por les parores inglejes Oxygen Radical Absorbance Capacity, la capazität de n alimënt da neutralisé i radicali de ossigen.

I radicali lëdi vëgn a se le dé tres inflamaziuns tl corp gaujades dal föm de zigarec, da radiazziuns-UV y da d'atri influsc ambientai, mo ince da sporc de prestaziun y de nivel alt. Ai danajëia les zelules y les avënes, azelerëia le prozes de invedlamënt y gaujia maraties.

I antiossidanc pó neutralisé i radicali lëdi y fá a na moda che ai ne danejëies nia le corp. Le valur ORAC öga te chësc caje por mosoré le potenzial antiossidatif de n alimënt.

Chësc valur vëgn dé dant por 100 grams de alimënt ( $\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$ ). Aladô dles listes ORAC á por ejëmpl la farina de osc de öa (100.000), ciuchelada scöra (49.926), jalvá (32.004), timian (27.426), mesaronn (27.287), ingver (39.042), canela (131.420) y nagoles (290.283) n valur alt de ORAC.

Al n'é nia ciamó gnü desmostré sciöche al alda, sce n valur ORAC alt ciafé sö te laboratore se lascia trasporté 1:1 ala faziun sön le corp dla porsona. Ince i resultat de mosoraziun de laboratori desvalis ne vá nia a öna. Öna na cossa é sigüda: i ne depenun nia da mesi de integraziun alimentars y superfood esotics por ti dé al corp antiossidanc.

### **Coronavirus: sciacai sön le iade**

#### **L'avidité y les trapolades ne vëgn da sciöche an vëiga nia tignis sö da situaziuns ezezionales**

Al n'é gnanca da crëie, mo al pé che vigni situaziun vais bun por trapolé. Ince sce an dess smendrí i contac por ne porté nia pro ala difujiun dl Coronavirus, röiel tla Zentrala di consumadus tres de plü

telefonades da porsones che nes lascia alsavèi che rapresentanc de de plü aziëndes, dotes dal nord dla Talia, tlocherèia pro porta. Val' un vënn mebli, val' ater "sistems de segurèza" cuntra pordüdes de gas; düc vënn patüc cotan plü cer co i produc che an ciafa sön le marcé.

Al roda ince de plü sms ingianusc cun chi che trapoluns ó arobé dac personai de chertes y cunc, y olache al vëgn fat diretamënter referimënt al Coronavirus.

I podun ma ves aconsié da ne lascé io nia ite foresc te ciasa te chësta situaziun – no avede pora da cherdé sö les forzes dl ordin sce al sozed. Che che á bele sotescrit pó se trá zoruch dal contrat (info pro la ZC sot le numer 0471-975597).

Mantignide ince tl caje de sms y e-mail la calma, ne stede a reagí – i azesc online a cunc bancars y chertes de credit n'é nia atocá dal Coronavirus.

Tles rëis soziales él ince tröpes fake news: chirisse porchël les informaziuns da de bones fontanes sigüdes.

### **Les flus é les fossenares dles ês**

#### **I pestizig y les monocultures mët indere tl prigo i insecc y sü ambiënc de vita**

**Zënza ês y d'atri impolinadus n'esson bonamënter nia da mangé. En ocajiun dl de d'aziun talian „Stop pestizig” ó la Zentrala di Consumadus daidé recordé tan importanc che chisc insecc é ince che so habitat é tl prigo. Chësc de vëgn organisé vigni ann dal'alianza de tröpes organisaziuns ambientales y é gnü tigní chësc ann ai 24 de ma.**

Al é incër 700 sorts de ês tles Alpes. Ma öna fej mil: la ê da mil europeica (Apis mellifera). Dotes les atres sorts é ês salvares che é feter döt l'ann atives y che jora ince cun temperatöres basses o plü alalt! Ares ne fej nia mil, mo se crüzia da impoliné l'80% dles plantes salvares y passa le 75% dles plantes coltivades. La garanzia de nosta alimentaziun depënn en gran pert da chësta prestaziun dl sistem ecologich.

Ince sce ares é tan importantes manacia le 50% dles sorts de ês salvares da morí fora. Y la lista cöcena dles ês manaciades vëgn tres plü lungia.

#### **Ci che dëida les ês y d'atri insecc che lascia jö le stöp dles flus odëise chiló:**

<https://www.consumer.bz.it/de/blueten-sind-die-tankstellen-der-bienen>

#### **Por n'agricoltöra che respetèia les ês**

La scomenciadia europeica „Salvé les ês y i paur!” sostëgn al momënt te döta l'Europa n'agricoltöra y n'ambiënt sann. Le travert é da architè l'adoranza de pestizig sintetics cina dl 2035 vare por vare y sostigní aziëndes agricole da fá chësta mudaziun.

La scomenciadia popolare pó gní sotescrita chilo: <https://www.savebeesandfarmers.eu/deu/>

### **Bancomat foradecá**

#### **Tó fora scioldi defora dal raiun dl euro pó gní cer.**

Che che paia foradecá cun le bancomat podess salté te spëises nia preodüdes. I messëis savèi che

defora dal raiun dl'UE (al é n'atra monëda) ne vevel nia les condiziuns internes bun marcé por i movimënc.

Na consumadëssa, che â paié y tut fora scioldi cun le bancomat defora dal'Uniun europeica, á ciafé da paié sön le cunt corënt spëises altes, y s'á adressé ala Zentrala di Consumadus dl Südtirol. La banca ti â fat paié sön n pröm estrat dl cunt ca. 100 euro, mo la consumadëssa ne l'á nia atira odü. Sön le secundo estrat dl cunt corënt s'âl amudlé passa 500 euro de spëises – impormó iló s'ára intenü di cosc. Do na lamentanza á la banca paié zoruch - por ti jí adincuntra – na picia pert di cosc.

La domanda ala ZCS: pó pa le rest dla soma gní ghiré formalmenter? Baldi nia. Chisc cosc gnô dá dant avisa pro les condiziuns economiches tl contrat dl cunt corënt.

Porchël vevel ince chiló: controledede denant co jí foradecá la segurëza y i mesi de paiamënt.

### **Termis da tigní sö i documënc**

Na domanda che i se fajun sovënz canche i ti ciarun a de vedli documënc: él papier vedl o n documënt important che mëss gní tigní sö?

### **Dessot ciafëise val' indicaziuns sön tan dî tigní sö i documënc:**

- **Liber dl laur y contrac dl laur:** por dagnora
- **Documënc sanitar:** por dagnora
- **Cutes dl auto (cubita de paiamënt):** 3 agn do la tomanza, aconsié altamo 5 agn
- **Imprëst (cubita de paiamënt por le paiamënt a rates):** por dagnora
- **Cubites de patüc cumpré:** 26 mëisc (vel ince sciöche garanziaa)
- **Spëises de condominium (cubites de paiamënt):** 5 agn y spëises de condominium straordinares 10 agn
- **Estrac dl cunt corënt:** 10 agn
- **Afic (cubites de paiamënt):** 5 agn
- **Cubites por le gas, la desgorta dl refodam:** 5 agn scric dant dala lege, i aconsiun 10 agn
- **Cubites dla forza eletrica:** 5 agn (aconsié 10 agn), dal 2016 cun tasa dla televijiun 10 agn
- **Tasses scolastiches y abonamënt di zëntri de fitness:** 1 ann, aconsié 5 agn
- **Cubites dl telefon por la rëi fissa y le telefon mobil:** aconsié 10 agn
- **Assiguraziuns (cubites de paiamënt):** 1 ann do la tomanza, sce les cubites de paiamënt (por ej. pro assicuraziuns sön la vita) é gnüdes adorades pro la detlaraziun dl davagn mësseres gní tignides sö 5 agn.

La lista intiera é chilo: <https://www.consumer.bz.it/de/aufbewahrungsfristen-fuer-unterlagen>

### **Co pói pa schivé che al se formes sostanzes che mët tl prigo la sanité da fá na grilliada?**

Da fá na grilliada se formel, cun temperatöres dër altes, sostanzes che gauja bonamënter le crebesc; pro chëstes tochelamins aromatics eteroziclics y idrocarboniums aromatics poliziclics.

Insciö se stravardëise da sostanzes che danajëia la sanité:

- temperatöres massa altes y le contat diret dl patüc che vëgn grilié cun les flames dess gní schivé;
- i alimënc dess impormó gní metüs sön la grilia, canche le ciarbun ne verd nia plü, mo é diventé bordigun (da reconësce dala stricora de cënder blancia);
- por rové da cujiné s'adatëia l'ur dla grilia le miú;
- cern te salmöra (cioce, jambon ...) ne dess gnanca gní grilié;
- gras, soft dla cern o marinada ne dess mai goté jö sön le bordigun;
- i aconsiun na griliada cun cialt indiret, por ejëmpl cun la grilia da stopé o le smoker, olache i alimënc n'é nia sura le bordigun;
- sce le patüc é diretamënter sura le bordigun dessel gní adoré na proteziun por schivé che al gotes jö, por ejëmpl na folia de aluminium, na copa da griliada o papier da furn.
- copes de aluminium n'é nia adatades por mariné, ajache al vëgn fora l'aluminiun tres le se y l'aje y röia sura le patüc da mangé;
- da fá la griliada ne desson nia adoré grasc sensibli al cialt (öri vegetai fraciá fora a frëit, smalz, margarina);
- an ne dess io ne nia mangé les perts abrojudades.

### **Mangé mëton averda: co vá pa chëra?**

„Mangé mëton averda ó dí ascuté i sëgns dl corp y i sentimënc y se gode cun cosciënza le momënt y i alimënc cun düc i sënsc”, spliga Silke Raffener esperta de alimentaziun dla Zentrala di Consumadus dl Südtirol. Mangé mëton averda dëida ince reconësce i segnai dl corp (fam, ester pasciüs), mangé ma canche an á veramënter fan y lascé da mangé canche an sënt che an é pasciüs.

Mangé mëton averda, chël é val' che an pó imparé. Al é important da se tó le tëmp y schivé destraziuns (televijiun, radio y i.i.). Trá val' iadi le fle cun cosciënza y arsi t' presënt denanco mëte man da mangé, dëida. Por mangé plü plan cun cosciënza, pón ciaugné plü dí. Ince sce an á bele mangé sovënz la medema spëisa, pón porimpó la descurí vigni iade danü: co ciara pa fora mia spëisa, co tofera pa? Me fejera bun? Ince domandes sön i segnai dl corp dëida: ái fan, tan de fan ái pa y da ci le capësci pa? Adori sëgn te chësc momënt spëisa o val' d'ater por sté damí. Che che afrontëia a chësta moda sü sentimënc y so comportamënt, pó desfarenzié danter la fan dl corp y chëra dl'anima y schivé da mangé zënza control te situaziuns de stress.