

Telegram di consumadëures setëmbër/otober 2022

Newsletter

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

Ci alimentars ti fej pa bun al ciorvel?

Al pröm post él zënzater da nominé l'ega. Por ester bogn da se concentré indortöra adora le ciorvel assá licuig.

Implü él important che les zelules dl ciorvel ciafes assá energia tla forma de glucosa (zücher d'üa). Tó ite na gran quantité de zücher fej jí sö debota le nivel dl zücher tl sanch, mo al le fej sambëgn ince indô jí jö aslöm. Chësc porta stanchëza y fan. Te produc integrai, früc da cose y verzöra él carboidrac complesc che lascia jí sö y jö cotan demanco le nivel dl zücher tl sanch y ti garantësc insciö ales zelules dl ciorvel da ciafé sostanzes nudritives te na manira costanta.

De bones fontanes de proteines por les zelules di nerfs é i früc da cose sciöche fajöis, linses y arbëies zizer: ares contëgn de gran quantités de proteina, ince vitamina B y sostanzes minerales sciöche fer y magnesium.

Por che al pois se formé les membranes dles zelules dl ciorvel y di nerfs ól ester grasc sciöche i aji grasc poli-insaturá omega-3. Chisc é da ciafé por ejëmpl tl öre de lin, tl öre de colza, tl öre de cianapia, te nusc y somënzes, y ince tl pësc.

Inultima fejel ince bun i antiooxidanc, chël ó dí les sostanzas che scona les zelules dl ciorvel da combinaziuns dl ossigen agressives, sciöche dlasenes, müies y d'atri früc de bosch.

N'alimentaziun che ti fej bun al ciorvel tol insciö ite - dlungia d'atri alimènc - apresciapüch dui litri d'ega o tê nia da zücher al de, assá verzöra, früc da cose, bla integrala y ordöra sciöche ince regolarmënter de pices cuantités de nusc, somènzes y ori vegetai de de bona cualité.

Pellets: Metede averda ales botèghes online che ingiana

Impede che al se vègnes consegné i pellets bunmarcé vègnon lèdi dai scioldi

Atualmënter se baudiëia tröc consumadus y tröpes consumadèsses che al n'é da ciafé feter ignó pellets y dal'atra pert é i prisc jüs sö de cotan. Porchël él sambègn tröpa jënt che chir do alternatives te internet. Mo baldi minon gonot da sparagné y toma insciö te na ingianada: impede ciafé pellets bunmarcé sparèsc te n iade i scioldi paiá bele damperfora y ince la botèga online s'un é.

Insciö vára da se stravardé:

- Damanede do de plü preventifs, insciö sèise bogn da se fá plü o manco n'idea dl prisc: metede averda sce al se vègn fat n'oferta cotan miú marcé.
- Controledes les indicaziuns sön la plata web (misciun, numer de telefon, mail PEC, numer de cuta söl valur ajunté y i.i.): sce chisc dac mancia o vègn ma dá dant en pert él n stlet sègn.
- Chiride do rezenjiuns sön la botèga online: por esperiënza savunse che les rezenjiuns positives n'é nia dagnora autentiches - mo tröpes valutaziuns negatives sön le medemo problem é n segnal d'alarm important, nia da ignoré.
- Paiede cun la cherta de credit y nia tres n trasferimënt bancar, deache insciö él na picia poscibilité da storné le paiamënt fat.
- Da mète averda él dantadöt canche le contat cun le venditur vègn adaldé tres i social-media deache chiló él ri da verifiché sce l'identité stimenëia.

Co fejon pa da capí sce l'öre d'orí é de bona cualité?

La cualité á so prisc: a manco de diesc euro al liter ne ciafon nia saurí da cumpré n öre de bona cualité. N lègn da orí porta impormó do da cater cina diesc agn früc y la racoiüda vá gonot dër sö y jö. Fora de na racoiüda de zirca 20 chili de olives a lègn vára ma da trá fora trèi cina cater litri d'öre y implü ól ester tröc lauranc y tröpes laurantes che cöi les olives. Mo indere n'é le prisc alt dassú degöna garanzia por n öre d'orí de bona cualité.

Gnanca sön la denominaziun Extra Vergine ne pón dagnora se lascé; aladô di resultat de tesć ne ademplësc nia dagnora i öri cun chësta indicaziun düc i criteres de cualité scric dant (ciaré fora, tof, saú, contignü bas de aji grasc lëdi).

Informaziuns surapró sciöche l'indicaziun dl ann de racoiüda, dla sort de olives adorada y dla regiun de provegnënza é sambëgn n sëgn de na cualité sura le nivel mesan. La denominaziun de provegnënza sconada dl'UE (D.O.P. - Denominazione di Origine Protetta) dij fora che les olives é gnüdes coltivades y trasformades te öre te na regiun geografica definida.

Sce an ó scemplamënter porvé sciöche l'öre tofa, joton n pü' de öre d'orí te n gote dal vin y le lascia palsé curí jö por zirca diesc menüc alalungia. Sce al á spo dedô n tof da erbes frësches, erbes aromatches, früc y i.i. ól dí che ara se trata de n öre cun de bones carateristiches sensoriches. Na sensaziun de na saú da früc, antia o ficiosa do che an á dlotí é sëgn che al é tl öre tröc polifenoí che é sostanzes che fej bun ala sanité.

Paié cun la cherta tles botëghes

Co funzionëia pa l'oblianza da azeté paiamënc cun la cherta?

Bele da n valgügn agn á les botëghes le dovëi da azeté paiamënc cun la cherta. Mo cina dan da püch n'ël nia preodü straufunghes sce al ne gnô nia azeté le paiamënt cun la cherta. Chësc s'á sëgn mudé: dai 30 de jügn dl 2022 inant él da paié 30 euro + le 4% dl valur de transaziun sce al ne vëgn nia azeté le paiamënt cun la cherta. Sciöche al pé fej la verda de finanza y la polizia iudiziara controí y straufunghes.

Chësta norma reverda les chertes (bancomat, cherta de credit y cherta da ciarié), mo degügn d'atri stromënc de paiamënt.

La dezijiun sce paié en contanc y cun la cherta ti speta al consumadú o ala consumadëssa (dagnora tl cheder dl limit mascimal di scioldi contanc, che é atualmënter de 2.000 euro, dal 1. de jená dl 2023: 1.000 euro).

Sce ara ne vá nia da paié cun la cherta porvia de n problem tecnich n'él nia da paié na straufunga, p.ej. sce al vëgn desmostré che al é problems de conejiun o sce l'aparat POS é te chël momënt da defet.

Curiosité "paiamënc cun la cherta": stüdi atuai desmostra che n paiamënt cun la cherta fej fora te nosc ciorvel cotan de manco co n paiamënt cun contanc. Pochël sce i ëis l'impresciun da ne avëi nia plü le control sön i scioldi podëise fá n esperimënt: paiede n mëis ma cun la cherta y n mëis ma cun i contanc y spo fajede n confrunt.

É le tê vërt veramënter n meso miracolus?

Baldi n'él degügn mesi miracolusc. Mo impó pón se tó a dí, zènz esageré, che le tê vèrt á na faziun positiva sòn nosta sanité.

Impröma sòn le cör y la zircolaziun dl sanch. I resultat de n valgügn stüdi fac dan da püch indichèia che bère regolarmènter tê vèrt arbassa le risch dla presciun alta y dl bot.

Bonamènter scona le tê vèrt ince dal crebesc. Mo chësc n'é nia ciamó gnü desmostré definitivamènter. Le tê vèrt contègn galat de epigalocatechina (EGCG) fora dl grup dles sostanzes de tanin che é bones da neutralisé i radicali lèdi che porta pro al svilup de tumors.

Desmostré él che le tê vèrt scona cuntra les caries ai dènz. De natöra infora él tl tê vèrt relativamènter tröp fluorid y implü copa jö i polifenoi dl tê i baters dles caries y arfera la formaziun de pera di dènz (placa).

Nia dainultima vègn le tê vèrt dër aprijé por sües proprietés stimolantes. Deache la cofeina tl tê é liada ai tanins vègnera tuta sö plü plan co tl café y tira insciö en lunch süa faziun.

La temperatöra de infujiun ideala é danter 70 y 80°C y al vègn aconsié da le lascé trá por dui cina cater menüc. Les föies dl tê pó gní adorades cina a trèi iadi. L'Autorité europeica por la segurèza alimentara EFSA de jaconsièia indere da tó ite integradus alimentars cun tê vèrt deache al é laite en pert dër de gran quantités de catechines che podess danajé i fiá fosc.

Apel dles assoziaziuns dles consumadèsses y di consumadus ales banches: i cosc por i sorvisc de bancomat mëss ester plü basc

Da n valgügn mëisc incá vègnel fat na discussiun por reformé i cosc canche an tol fora scioldi cun le bancomat dantadöt pro banches olache an ne á nia n cunt.

Le model nü che é gnü analisé dal'autorité dl Antitrust é jü en forza ai 31 d'otober y prevèiga spèises de alplü 1,50 euro cuntra le valur mesan de 1,83 euro y i valurs mascimai cina 2 euro. Foradechèl dess chësta tarifa gní trata ite dala banca che gestësc le bancomat.

Tres chësc model nü dess les consumadèsses y i consumadus sparagné mesanamènter 0,30 cent sòn ca. 500 miliuns de operaziuns bancomat al ann (dac aladô de Bancomat SPA) por passa 150 miliuns de euro. Implü ne vègn le prisc (plü cer) nia plü fissé dala banca che dá fora la cherta mo da chëra che pîta le sorvisc bancomat. Cun chësc model nü vègn dötes les banches animades da instalé plü bancomac che á ince i sorvisc plü inovatifs.

Les assoziaziuns s'á porchël damané n'incuntada cun BANCORMAT SPA por definí na comunicaziun tlera y trasparènta sòn la modalitè nòia che garantësc na majera trasparènza dles condiziuns aplicades.

Montli da d'invern:

Ési obligatori o no?

Les porsones che á n auto ne sá nia dër ci crëie canche al vëgn lascé alsavëi che dai 15 de novëmber inant él "l'oblianza di montli da d'invern" tl Südtirol. **Ara n'é nia insciö!** Sön les strades provinciales é **l'oblianza de n'atrezadöra da d'invern**: chësc ó dí montli da d'invern adatá o sciöche alternativa n echipamënt da d'invern valí y sigü cuntra le slizié, sciöche morones da nëi o n'atrezadöra omologada ecuivalënta. Chësta oblianza vá en forza canche al vëgn metü sö les tofles aposta sön les strades provinciales (segnal obligatore cun montli y morones lassura cun la tofla d'injunta dala scritta "tl caje de dlacia o nëi") y ne depënn porchël daldötzenia da na certa data.

Porimpó: Sön l'autostrada dl Prener y tl comun de Balsan él dai 15 de novëmber ai 15 d'aurí l'oblianza generala da avëi n'atrezadöra da d'invern, bel anfat sciöche al é les condiziuns dl tëmp. Chiló mëss düc che che vá incërch cun l'auto avëi i montli da d'invern o avëi para les morones da nëi adatades da podëi mëte sö sce ara mëss ester.

Consëi: Denanco cumpré i montli da d'invern cioresse jö i tesç de valutaziun y damanede de plü preventifs; metede ince averda a tan vedli che i montli é (da na pert dl montl é n numer p.ej 3218 che ó dí che le montl é gnü fat tla 32ejima edema dl 2018).

Pratiches comerciales nia coretes tl setur dl'energia

ZCS: plü trasparënza y degönes ingianades dles consumadësses y di consumadus

L'Autorité Garanta dla Concorënza y dl Marcé (AGCM) á dan da püch straufé cater aziëndes energetiches deache ares jô cuntra le codesc dl consum y les normes de ARERA. L'autorité Antitrust ti á bele ma fat ala sozieté Ubroker Srl straufunghes de incër 1,8 miliuns de euro.

Baldi ván te chësc setur s

Döt chësc n'é nia ater co n tentatif por ti abiné fora dac personai (y bonamënter ince dac dla cherta de credit) ales porsones. Tl jargon ti dijon a val' de te "phishing" y canche al vëgn mené por SMS "smishing".

Co dësson pa se comporté? Sigü él che an ne dess nia cliché sön le link. Sce i ëis comané valch y la consegnaziun é por val'rajun tardia él damí contaté diretamënter che che se á venü le produt.

Consëi: Sce al n'é nia gnü fat fora na data de consegnaziun canche i ëis aposté valch, él da tigní cunt cun n tëmp de consegnaziun de 30 dis. D'atres informaziuns sön chësc argomënt podëise ciagé sön la plata informativa che reverda la spediziun y la consegnaziun de pacli.ovënz adincuntra a pratiches comerciales nia coretes o a omisciuns, dantadöt por ci che reverda les indicaziuns de prisc. Ciamó trëi

d'atres sozietés energetiches é gnüdes sanzionades por mancianza de trasparënza tl'illustraziun dles condiziuns economiches por le reformimënt de energia y gas: Bluenergy, Ajó Energia y Visitel.

La diretoria dla ZCS, Gunde Bauhofer, á comenté insciö: "Sön le marcé sciöche chël dl marcé lède dl'energia y dl gas é la pücia trasparënza y te cer caji cinamai la mancianza de trasparënza y completëza dles informaziuns sön i cosc complessifs che les consumadësses y i consumadus mëss paié en relaziun a süa partezipaziun a ofertes comercials, n impedimënt insuperabl por dezijiuns tleres y da fondamënt. Te vigni caje deaconsiunse da jí ite sön ofertes fates por telefon zënza avëi denant podü ti ciaré ala plata dl produt che vëgn pité."

La ZCS alza fora che al é dagnora important canche ara se trata de comportamënc nia corec y che ingiana da pert de operadus dl'energia o dl gas - ince por telefon - da ti comuniché por scrit chësc comportamënt ala Zentrala di consumadus dl Südtirol (info@verbraucherzentrale.it), al' AGCM (www.agcm.it) y ince al'Autorité de verda por l'energia, les rèis y l'ambiënt ARERA (www.arera.it).

SMS da pert dl curier o dla curira?

Al é damí desfidé n pü'!

Chisc dis se lascia adintëne tröpes consumadësses y tröc consumadus che á ciagé n SMS da n curier o na curiera che á n pacl da consegné. Tl SMS pón lí che le pachet é gnü tigní sö y an dess cliché sön n link y spo ti jí do ales istruziuns che vëgn dades.

Tröpes persones indere á ciagé l'SMS ince zënza avëi aposté valch.

Da sciöche le SMS é scrit - zënza inom dl curier, zënza mitënt o numer de spediziun - él zënzater bun da ne ti avëi nia massa crëta.

Döt chësc n'é nia ater co n tentatif por ti abiné fora dac personai (y bonamënter ince dac dla cherta de credit) ales persones. Tl jargon ti dijon a val' de te "phishing" y canche al vëgn mené por SMS "smishing".

Co desson pa se comporté? Sigü él che an ne dess nia cliché sön le link. Sce i ëis comané valch y la consegnaziun é por val'rajun tardia él damí contaté diretamënter che che se á venü le produt.

Consëi: Sce al n'é nia gnü fat fora na data de consegnaziun canche i ëis aposté valch, él da tigní cunt cun n tëmp de consegnaziun de 30 dis. D'atres informaziuns sön chësc argomënt podëise ciagé sön la plata informativa che reverda la spediziun y la consegnaziun de pacli.