

---

## Telegram di consumadëures novëmber/dezëmber 2023

### Newsletter

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

---

### Ci é pa somënzes de chia?

Les somënzes de chia vëgn adorades cröies o seciades, intieres o majenades, sciöche ince sot forma de öre. Tröpes porsones les arata n "superfood". Ares á veramënter tröpes sostanzes de balast, proteines, aji de grasc plü iadi nia saturá (danterater aji de linolen alpha), sostanzes vegetales secundares antiooxidantes y n'á nia gluten. TI'UE él proibi da fá reclam che reverda la sanité (Health Claims) por les somënzes de chia. An pó ma fá referimënt al gran contignü de sostanzes de balast.

Na particularité dles somënzes é süa capazität da tó sö ega: an pó ajunté 25 iadi tan d'ega y al se forma aslöm n gel stabil. A chësta moda váres dër bun sciöche sostanza da fá gní toch o gel te boandes, budins y d'atres spëises, y ince impede l'ü. Sce an lascia trá diesc menüc alalungia n cazü dala jopa de somënzes de chia te trëi iadi tan d'ega pón sostituí impará n ü o cina le 50% di grasc de na turta.

A na moda che les sostanzes de balast ais faziuns positives tl barot, mëton les somënzes de chia t'ega denanco les mangé o an bër tröpa ega lapró. Por schivé i problems de digestiun ne desson nia mangé plü co 15 grams de somënzes de chia al de. I aji de grasc de omega 3 preziusc pó ma gní tuc sö dal corp sce les somënzes vëgn spidiciades o ciaugnades sciöche al alda. Les porsones che á n'alergia al mesaronn, al rosmarin, ala menta, al jalvá o al senf podess ince avëi n'alergia ales somënzes de chia. Metede ince averda canche i tolëis ite medejines che fej gní le sanch manco toch (por ej. l'aspirina),

ajache les sostanzas contignides tles somënzes de chia podess avëi n'interaziun imparà.

## **Degüna televijiun?**

### **Damané sëgn da ne paié nia la cuta dla televijiun 2024**

**Che che n'á degüna televijiun mëss ti le lascé alsavëi vigni ann cina ai 31 de jená al'Agènzia dles Entrades, por ne messëi nia paié les cutes** (les detlaraziuns che vëgn presentades do chësta data cina ala fin de jügn vel por la secunda pert dl ann). Scenó vëgn la cuta che é sëgn de 90 euro al ann (aladô dla lege de bilanz 2024 vëgn la cuta arbassada chëst ann a 70 euro) metüda dal fornidú dla forza eletrica **directamënter sön la bolëta dla forza eletrica**.

I aconsiun da damané bele sëgn do l'esenziun por le 2024, a na moda che la pröma rata ne vëgnes nia trata jö de jená cun la bolëta dla forza eletrica (scenó mësson fá domanda de retüda, che é plütosc compliché).

Le tru plü saurí é chël telematic: che che á le SPID pó se damané tres la homepage dl'Agènzia dles Entrades l'alediamënt te püc clics.

Scenó pón desciarié tres da chësta plata internet la detlaraziun y ti la mené cun na copia dla cherta d'identité tres lëtra racomanada o PEC (ma cun detlaraziun sotescrita digitalmënter). Ala fin pón jí da n mediadú, chël o dí da n comèzialist o da n zënter de consulënza fiscala (damanede naota do tan che al costa).

Por jënt atempada sura i 75 agn y cun manco co 8.000 € de davagn él n'esenziun aposta che an mëss ma damané do un n iade sce i recusic d'esenziun romagn anfat.

## **Le re cöce é la verzöra dl ann**

**Da 25 agn incá nominëia la Lia todëscia por le mantignimënt dla varieté dles plantes coltivades la “verzöra dl ann”. La verzöra dl ann 2023/24 é le re cöce (*Beta vulgaris L. subsp. Vulgaris*).**

Le re cöce á formes de raisc (d.a. torona, conica, zilindrica) y corusc desvalis. Le corú cöce vëgn dala sostanza de corú betanina. La betanina toca pro les sostanzas vegetales secundares y á bonamënter na faziun antiossidanta, chël ó dí che ara scona les zeles dai radicali lëdi. Tl'industria di alimënc vëgnel tut aldedaincö tla maiú pert di caji concentrac de süc o estrac de re cöce sciöche sostanza che dá corú.

Le re cöce é important por la sanité por mirit de so contignü de calium, fer, acid folich, vitamina B, vitamina C y sostanzas de balast. Les sostanzas de balast dëida la digestiun, le fer öga por la formaziun de sanch, l'acid folich é dantadöt important por les ères che aspeta. Porvia dl contignü de aji ossalics ne

dess les porsones che patësc de me ales lisöres, romatisc, de na maratia ai rognuns o peres ai rognuns, nia mangé massa res cöci.

I res cöci é bugn crüs tla salata, te smoothies, taiá sò dër sitis sciöche Carpaccio y sciöche verzöra borvada. Ince les fëies jones pón tó cröies. I res cöci cöc vá bun por rijoti, balotes, piré, jopa y verzöra de furn. Cun na gota de vin cöce pón smorjelé la saú da tera. Sce al vëgn cöt i res intiers, desson i cöje cun la scüscia y spo i desfridé t'lega frëida, a chësta moda sciafion da i moné plü saurí.

## **"Vire te n condomine"**

### **Indicaziuns por la zitadinanza**

#### **cun ejëmpli y respostes che reverda caji pratics**

Le Consëi notaril de Balsan y la Zentrala di Consumadus Südtirol á presenté ai 15 de novëmber dl 2023 cun l'ANACI (Assoziaziuns di aministradus de condominium) Balsan indicaziuns nöies sön "la vita te condomine". Chëstes indicaziuns pita tröpes informaziuns, respostes ai caji pratics che vëgn dant plü gonot y mostra les desposiziuns che regolamentëia la convivënza, l'adoranza dles sperses coletives, les sentades y i dovëis dl aministradú/dl'aministradëssa.

Te chësc contest él ince important da fá fora, canche an cumpra o vënn n'abitaziun te n condominie, regoles contratuales adatades por stlarí i dërc y i dovëis dal raport de patrimonie imobiliar.

Les indicaziuns é da ciafé pro le Consëi notaril de Balsan, pro i notars nazionai, pro la Zentrala di Consumadus dl Südtirol ([https://www.consumer.bz.it/sites/default/files/2023-11/Leitfaden\\_LebenImKondominium.pdf](https://www.consumer.bz.it/sites/default/files/2023-11/Leitfaden_LebenImKondominium.pdf)) y pro l'ANACI (Assoziaziun nazionala di aministradus de condomine).

## **Vegetarian, vegan, flessitarich: cara é pa la desfarënzia?**

Les porsones vegetarianes ne mangia nia alimënc che vëgn da tiers copá, chël ó dí cern, pësc y früc de mer, sciöche gnanca produc che vëgn fac adinfora sciöche gelatina. Ai mangia porimpó plü o manco alimënc che vëgn da tiers vis.

### **Porchël vëgnel desfarencié danter formes d'alimentaziun vegetariana desvalies:**

**Alimentaziun ovo-lacto-vegetariana:** Al vëgn mangé alimënc vegetai y üs (ovo), lat y produc da lat (lacto). Al ne vëgn nia mangé cern, pësc y früc de mer.

**Alimentaziun lacto-vegetariana:** Al vëgn mangé alimënc vegetai y ince lat y produc da lat (lacto). Al ne vëgn nia mangé cern, pësc, früc de mer y gnanca üs.

**Alimentaziun ovo-vegetariana:** Al vëgn mangé alimënc vegetai y üs (ovo). Al ne vëgn nia mangé cern,

pësc, früc de mer y gnanca lat y produc da lat.

Les porsones che mangia ma produc vegetai é **veganes**. Ares ne mangia nia alimënc che vëgn da tiers vis o morc, gnanca üs, produc da lat y mil.

N'**alimentaziun pesco-vegetariana** (latin: piscis = pësc) tol ite alimënc vegetai, üs, lat y produc da lat y ince pësc y früc de mer.

L'**alimentaziun flessitariana** (flessibla y vegetariana, an ti dij ince vegetarianism parzial) n'é nia n'alimentaziun vegetariana, mo n'alimentaziun moscedada cun pücia cern, püch pësc y püc früc de mer.

### **Trapolades tres "phishing" y sconanza di dac personai: Acordanza danter cliënc y Nexi Payments S.p.A.**

La Zentrala di Consumadus dl Südtirol ti lascia alsavëi a sü comëmbri che an á lascé tomé la plüra cuntra Nexi Payments S.p.A. dan le Tribunal de Milan, Seziun Impreses, ajache ara é jüda da se gní.

Do tratatives danter Nexi Paymants S.p.A. y la ZCS án arjunt n confrunt defora dal tribunal, che é gnü azeté dales consumadësses y dai consumadus atocá. Les perts á tut la dezijiun da lascé alsavëi chësta detlaraziun coletiva por informé sön la fin dl strit.

Les perts spliga che:

Nexi Payments S.p.A. á tut la dezijiun, ince sce ara arata tres ciamó d'avëi fat dërt, da porté a fin le strit. Chësc vare vëgn fat por renforzé la crëta di cliënc y schivé cosc legai che ne vá nia debojëgn, che podess gní a se le dé sce an jiss inant cun le strit. L'impresa sotrissëia ciamó n iade che ara ti é dagnora gnüda adincuntra ai bojëgns de sü cliënc y sües cliëntes.

La ZCS oress sotrissé che ara á ciaré da ciagé na soluziun aprontada y efiziënta a bëgn di consumadus, y che al é gnü ciagé n'acordanza cun Nexi, cun chëra che i consumadus atocá é contënc y che á condüt ala fin dl strit.

### **Fá le miú fora di avanc**

Tles families röiel gonot alimënc tl refodam, ajache an cumpra deplü co ci che an adora, cujina deplü de ci che an mangia, an n'adora nia sö i avanc y an ne mët nia ia sciöche al alda i alimënc.

La Zentrala di Consumadus dl Südtirol mostra cun **la brosciüra "Mit Resten zum Besten – Rezepte und Tipps für weniger Lebensmittelabfälle"**, sciöche an pó arjigné ca cëis nüs cun alimënc surafora y

avanc, y informëia sön la cumpra aladô dl bojëgn, sön la conservaziun otimala de alimënc y l'adoranza de alimënc surafora y avanc.

La brosciüra "Mit Resten zum Besten" ciafon debann tla sënta zentrala dla Zentrala di Consumadus dl Südtirol a Balsan y ince tles atres sëntes y pro la portina mobila dla ZC.

## **Adoré sö i avanc dëida l'ambiënt, les ressurses naturales y le tacuin!**

### **La campagna "Hardware trasparënta" pëia ia danü tl Südtirol**

Dan da 6 agn s'á la LUGBZ y la ZCS adressé ales aziëndes dl Südtirol, che se crüzia da vëne computer y aparac somiënc al detai.

Les aziëndes ê gnüdes inviades da dé dant por che che cumpra i prisc dl hardware y di software istalá denant (sistem operatif, pachet dl software d'ofize, programs de aplicaziun y i.i.) separatamënter y a na moda tlera y ti dé a che che cumpra, sce al vëgn damané la poscibilité da cumpré ma le hardware. Tan inant che le cliënt oress, pó l gní istalé a paiaimënt le sistem operatif che al ó.

Al é dër tröpes lies y aziëndes che tol la dezijiun da s'anuzé de na sostignibilité digitala y che tol software lëdi y GNU/Linux.

2.000 maestri y maestres, 16.000 scolars y scolares, sü geniturs y tröpa d'atra jënt ne ciafa tles botëghes feter degöna alternativa cun GNU/Linux y é sforzá da se cumpré n computer olache al é bele instalé Windows.

**Por le Linux Day 2023 ti él indô gnü** damané ai comercianc al menü locai da mostré indô so interes y porté para la scomenciadia de trasparënza di prisc. Al tleca na e-mail a [info@lugbz.org](mailto:info@lugbz.org) cun l'oget "Initiative transparente Hardware". La lista di comercianc al menü che tol pert ala scomenciadia vëgn publicada sön la plata web <https://lugbz.org/thw>.

### **Te ci alimënc él pa tröpa vitamina C?**

L'ajunta de viamina C ne tol nia y vá cun na desfridada che an á bele. Mo n'ajunta de assá vitamina C dëida funzioné damí le sistem imunitar.

Implü adora le corp dla porsona chësta vitamina che se delega t'ega por la chersciüda de tesciü conetif (danter ater te lisöres, liamënc, fasces muscolares), osc y dënz y por varí les ferides. La vitamina C á ince na faziun antiossidativa y scona les zeles da radica lëdi.

I agrums sciöche limoni, pomaranc, mandarins o pompelms contëgn tröpa vitamina C. Mo al é ince früc che á cotan deplü vitamina C. Da nominé él dantadöt la cognora (1.250 mg/100 g), le jandlel da spines (450 mg/100 g) y l'ajia foscia (170 mg/100 g). De bones fontanes de vitamina C é ince poms, bananes, pieiores y kiwi. Verzöra sciöche le petersil (160 mg/100 g), le peperun cöce, i brocoli, le carfiol, i soni, le spinot o i pomodori n'á gnanca bria da s'ascogne.

Les aziëndes de alimentaziun tla Germania y t'l'Austria aconsiëia por i ëi aducl 110 miligrams y por les ëres adultes 95 miligrams de vitamin C al de. Bele mez n peperun cöce (ca. 75 g) y n pice gote de süch de pomaranc (125 ml) i contëgn. Te paisc industrialisá n'él tan co degöna mancianza de vitamina C.

Tröpes porsones é ausades da tó ite da d'altonn preparac cun tröpa vitamina C sot forma de capsules o pilores, por renforzé le sistem imunitar y se stravardé da na desfridada. Aladô dla sozieté por l'alimentaziun todëscia n'él nia gnü desmostré scientificamënter che tó preparac de vitamina C straverdes da desfridades.