

---

## Telegram di consumadëures Jená/Forá 2025

### Newsletter

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

---

### Salates da d'invern: da na saú antia a na saú da nusc

**Aldedaincö é l'poscibl da mangé salates da d'isté sciöche la salata gentile, lollo, batavia, eisberg y salata da ce ince amesa l'invern y döt chësc giulan ales ciases da coltivaziun y ai camions che se la condüj adalerch. Dl ater vers unse na produziun sajónala de salates da d'altonn y da d'invern che á na gran varieté de saus y contëgn sostanzes che ti fej bun ala sanité. Aladô dla regiun y dl clima vëgnel coltivé endivia, zicoria da zücher, radicchio y salata de pre cina de dezëmber o cinamai fora por döt l'invern.**

La salata **endivia, la zicoria da zücher, le radicchio, la zicoria y la zicoria catalogna** é dotes varietés dla zicoria. Deache ares contëgn sostanzes anties, dantadöt lactucopirina, áres na saú antia tipica. Les sostanzes anties stimolëia i organs de digestiun y a chësta moda ince le metabolism y l'apetit. Implü é chëstes salates na bona fontana de sostanzes minerales (calium, calzium, magnesium), de n valgönes vitamines (dantadöt vitamina c, aje folich y betacarotin) y ince de sostanzes de balast. La **salata de pre** contëgn dër tröp fer y á na bona saú aromatica y da nusc.

Te frescara resta les salates da d'invern plü dí frësches co chëres da d'isté; le post ideal é la lada por la verzöra y damí ciamó é l'sce an les fej ia te n papier o te na peza tömia. Denant che arjigné ca na bona salata da d'invern é l'da la lavé y la lascé goté jö o la stricoré cun le cop aposta y spo pón la taié sö o ince la trá en toc. Dantadöt la salata de pre é da lavé indortöra deache gonot s'ascognel ciamó saurun y tera amesaite. L'endivia, la zicoria da zücher, le radicchio, la zicoria y la zicoria catalogna é ince dër bones sce an les cöj a tanf, te furn o an les mët pro d'atres spëises cötes.

## **Le trasport publich dl Südtirol: cares é pa les novités preodüdes por le 2025?**

**Dan da n valgönes edemes él gnü presenté dala Junta provinciala le SüdtirolPass nü a n prisc fis por le 2025. Paul, che tol vigni de i mesi publics da jí a lauré, n'é nia daldöt sigü co y da can che an podará damané do chësc abonamënt nü da n prisc fis. Porchël ál cherdé sö la Zentrala di consumadus y á damané tan che al costará l'abonamënt nü da n prisc fis y can che ara jará da l'adoré?**

Les **novités tl trasport publich por le 2025** reverda döes sorts de abonamënc da n prisc fis cun chi che an podará s'anuzé zënza limic di mesi publics tl Südtirol dal 1. de jügn inant.

**L'abonamënt anual costará 250 euro y l'abonamënt mensil 39 euro** (le **19 porcënt** de chësc prisc pón implü **trá jö dala cuta**).

**Interessant por pendolars y pendolares: dai 15 de dezëmber dl 2024** incá pó ince che che tol le bus s'anuzé debann dles **plazes da parché park&ride dles staziuns da Bornech, Porsenú y Marling**.

L'abonamënt **U26 costa 150 euro al ann o 20 euro al mëis**.

**L'abonamënt anual por families:** por mituns/mitans o d'atri componënc dla familia vëgnel trat jö **20 euro a porsona** y insciö paia na porsona adulta cun dui mituns/döes mitans da scora 210 euro al ann.

Deplü informaziuns é da ciafé sot a chësc link: <https://news.provincia.bz.it/de/news/neuer-sudtirolpass-mit-fixpreis-jahres-und-monatsabo>

## **Fá le miú fora di resc, cina al'ultima frogora!**

### **Rezetes y consëis dla ZCS por smendrí i avanc de patüc da mangé**

Tröc alimënc y spëises vëgn sciurá demez ince sce an podess ciamó a pora nia i mangé, y chësc é propi sciode. Chësc sozed cun i resc de spëises y avanc romagnüs te taí y ince cun produc che á bele superé la data de conservaziun minima dada dant sön la confeziun. Pan y salata da ce vëgn gonot bele trac demez pornanche ai n'é nia plü frësc o ne ciara nia plü fora cis appetusc. Ince le patüc jü ademal fej fora tröp - por ejëmpl deache al é gnü cumpré ite cotan deplü de ci che an n'adora. Sce an s'intopass da adoré sö adora assá le patüc che an á cumpré ite, ne gnissel nia stlet y insciö n'esson nia bria da le tö y jí. Impaca jissera da adoré sö almanco le mez dles lavadóres.

Chëstes é les mosöres plü importantes por ne messëi nia trá demez patüc da mangé: planifiché les cumpres, cumpré ite ma ci che an adora sön la basa de na lista, ignoré les ofertes speziales che n'é nia debojëgn y ciaré da mëte ia atira y sistematicamënter i produc che an á cumpré ite te frescara, dlaciara y te stangode de ciasadafüch. I produc che ne tëgn nia cis dî messesson pordërt mëte dancá y chi che

á na dorada de conservaziun plü lungia pón ince mëte doia. Sce al sozed propi n iade che an á cumpré ite demassa, pón dlacé ite la maiú pert di produc ciamó denant che ai arjunjes la data de conservaziun dada dant, y i adoré spo plü tert.

I avanc y i resc dles spëises toca te frescara o dlaciara cina che ai vëgn adorá sö. Tla **brosciüra "Mit Resten zum Besten"** á la ZCS coiü adöm incër 70 propostas de rezetes por adoré sö avanc de pasta cöta, poms döt infizá, bananes dër madüdes, toc de verzöra, pan vedl y ciamó cotan deplü. **La brosciüra é da ciafé debann tla sënta zentrala, tles atres sëntes destacades y ince pro la portina mobila dla Zentrala di Consumadus dl Südtirol.**

### **Bons: mësson se tigní ala tomanza dada dant?**

Sce al ne vëgn nia dé dant val' d'ater, él en linia de prinzip da se basé sön n **"termo de prescriziun" de diesc agn** (ince sce n valgügn iurisc é dla minunga che i bons é anfat ai scioldi y ne pó porchël mai "tomé"). Problematic é indere dagnora l'aplicaziun dl dërt deache sce le comerziant ne reconësc nia la validité, spo messesson porté la cossa dan signoria y chël ne paia nia la mëia.

**Sce al vëgn indere dé dant sön le bon na data de tomanza tlera, spo vel** chësta sciöche "fata fora danter les perts" y vëgn conscidrada varënta.

**Consëi:** sce ara ne vá nia da adoré n bon por tëmp y ora, vëgnel aconsié da contaté **denanche al tomes** la botëga o le sorvisc por se lascé arlungé le bon - aladô dl'esperienza fata ves vëgni de regola adincuntra.

Implü él ciamó da dí che cun indicaziuns avisa sön n bon (che, ci, can, olá, co, ...) vára da tigní fora plü inant caji de dübe desplajors.

### **Co fejon pa da smendrí le comsum de se?**

Sce an mangia massa da se spo él prigo che al vais sö la presciun dl sanch y che an ais spo la presciun alta (ipertonía). Ince ma valurs dl sanch de püch plü alc fej gní majer le risch da ciafé maraties dl cör o dla zircolaziun sciöche le bot. Por chësta rajun racomana l'Organisaziun mondiala dla sanité WHO da limité le comsum de se a alplü cin' grams a porsona al de. Tla Talia tol sö i ëi aducl mesanamënter 9,5 grams de se al de, les ëres adultes mesanamënter 7,2 grams, sciöche al é gnü desmostré dai stüdi fac dl 2018 y dl 2019.

Al basta püces edemes por ausé le sëns dl gust a na saú manco da se. Insciö vára da smendrí l'assunziun de se:

- renunzié a alimënc dër trasformá y a produc rová;
- confronté tan de se che al é te produc somiënc trasformá y bele confezioná sön la basa dla tabela di valurs nudritifs;
- arjigné ca le mangé cun alimënc y ingrediënc frësc, naturai y sce ara vá nia elaborá;
- trá dant verzöra sajónala dl post che á gonot na saú plü intensiva co produc importá che vëgn da dalunc y porchël ól ester manco se da ti dé saú a ci che an arjigna ca;
- ciaré da smendrí vare do vare l'adoranza dl se da cujiné;
- adoré en abondanza erbes frësches y seciades, y ince spezies;
- ajunté na gota de öre de orí sön ci che an mët sön mësä;
- tó demez da mësä le se y d'atri condimënc (p.ej. maggi);
- sporfogne sot ega i alimënc te bossi (p.ej. fajöis, mais) denant che i mangé.

Na reduziun dl'assunziun de se al de da diesc grams a cin' grams, arbassa dl 23 porcënt le prigo dal bot y dl 17 porcënt chël dl bot al cör (fontana: SINU Società Italiana di Nutrizione Umana).

## Control assicuratif dla ZCS

### "Ái la dërta assicuraziun? Ci assicuraziuns adori pa?"

Na resposta a tröpes domandes sön le tema dl bojëgn de n'assicuraziun vëgn dada da **dui stromënc online dla ZCS** che dëida ciáfë fora le bojëgn personal de n'assicuraziun.

La jënt dl Südtirol dá fora cotan por assicuraziuns - baldi se tratera gonot de assicuraziuns falades o nia cis adatades. Sön le marcé él da ciáfë n gran numer de produc assicuratifs y porchël él tres plü ri por i consumadus y les consumadësses da avëi na bona suravijiun y da reconësce tler, ci assicuraziuns che é veramënter debojëgn - al é porchël prigo da dé fora tröc scioldi por contrac falá o nia adatá.

Por schivé che ara vais insciö messesson s'orienté al fat che n'assicuraziun messess curí **i maius risc finanziari** che na porsona pó avëi. Porchël él da valuté regolarmenter le bojëgn assicuratif individual. Che che s'á assicuré indortöra pó sparagné tröc scioldi te n tëm্প lunch.

Na pröma analisa dl bojëgn assicuratif individual pó gní fata da atira inant y debann sön la plata web dla ZCS. Un di dui stromënt online é le **"control assicuratif cört"** che dá te püc clics n cheder general di produc assicuratifs che cür - aladô dla situaziun da pié ia - i risc plü importanc.

L'analisa dl'assicuraziun vëgn aprofondida dal secundo stromënt che é **"l'azertamënt assicuratif personal"**. Cun chësc stromënt vára da fá n'analisa personala dl bojëgn de n'assicuraziun y ciáfë informaziuns menüdes sön vigni sort de assicuraziun cun lapró les premies basades sön profii spezifics.

Chisc dui stromënc online é da ciáfë sot chisc links:

<https://www.consumer.bz.it/de/versicherungs-kurz-check>

<https://www.consumer.bz.it/de/ihr-persoenerlicher-versicherungs-check>

## **Ci jopes pón pa se lascé savëi bones da d'altonn y d'invern?**

**Canche les temperatöres vá jö, fej na jopa bona cialda propi bun. La gran palëta de verzöra da d'altonn ti dá varieté y corú a nüsc taís de jopa. Soni, res ghei, res dl selarí, colrabi, züces o pastinaca: döta chësta verzöra vá dër bun da fá jopes cremoses.**

La verzöra é da lavé, datrai da scuscé y da taié sö te toc. Aladô de sciöche al nes sá bun pón arestí n pü' de ciola taiada sö y ai, y spo mëte lapró i toc de verzöra y lascé apraté jö döt cant n valgügn menüc. Spo él da injunté n pü' de bröt de verzöra o ega, y mëte lapró saus, sciöche por ejëmpl timian, rosmarin, mesaronn, nusc moscada, ciarí, ingver y i.i., y lascé cöje la verzöra cina che ara é tëndra. Inultima frulëion la jopa y ti dá saú cun se y porvada.

Soni pón combiné saurí cun pori o verzöra da capüc. I res cöci ti dá n corú interessant ala jopa y i fonguns seciá ti dá na saú aromatica. Che che á ion jopes ducejines pó injunté soni duc ala verzöra de sajun. Le valur nudritif de chëstes jopes pó gní arichí meton lapró früc da cose. Arbëies, fajöis y linses á dër tröpes proteines y sostanzas de balast. Tla jopa pón ince mëte somënzes de zücia arestides, de pici cadrí de pan vedl apratá o ince cadrí de tofu (sfomié).

Na fana de jopa vára saurí da arjigné ca bele danfora. An pó spo fá porziuns y les mëte te frescara o les dlacé ite y les tó spo indô ca canche an les adora.

## **Abité sann d'invern:**

**consëis por n'aria nëta y zënza müfa te ciasa**

**Tla sajun frëida stunse tröp tëm্প daite te locai scialdá - le prigo é che al se formes müfa y che al sides na stleta cualité dl'aria. Les condiziuns ideales por che la müfa pois crësce é canche l'aria tömia condensëia sön surasperses frëides. Cun les dërtes mosöres vára da tigní i locai d'abitaziun sagns.**

## **Lascé ite aria te na manira mirada**

- Dauride i vidri plü iadi al de por püch tëm্প (1-3 menüc, damí él sce al tira n pü' l'aria), dantadöt do che an á fat la duscia, cujiné o lavé guant. Insciö vëgn l'aria tömia adorada trasportada defora.

## **Alzé n pü' la temperatöra di locai**

- Cun n pice aumënt dla temperatöra daite de 0,5 cina 1 n degré pón porté pro che al ne se formes nia müfa, che les surasperses restes cialdes y che al ne pois nia se formé ega condensada.
- La temperatöra ideala ti locai olache an stá ia por le de é de presciapüch 20 degré; te ciamena dessel deperpo ester n pü' plü fräsch y te bagn n pü' plü cialt.

### **Ciaré dl töme y smendrí le plü che ara vá les fontanes de umidità**

- Cun n igrometer (stromënt che mosöra l'umidità) podëise tigní sot a control te vigni momënt l'umidità dl'aria che foss bun sce ara foss danter le 40 y le 60%. Valurs plü alc pó porté ala formaziun de müfa y valurs plü basc pó avëi consequënzes negatives sön la sanité.
- An dess ciaré da schivé fontanes de umidità sciöche le lascé assuié le quant daite.

### **Combiné indortöra le scialdé y l'ariaziun**

- Scialdede te na manira valia düc i locai ince sce i ne stëis nia tres laite. L'üsc di locai che ne vëgn nia scialdá dess resté stlüt por che al ne pois nia rové ite aria tömia dai locai plü cialc, che podess condensé sön i parëis frëic.

D'atri consëis d'ütl sön la müfa y l'abité sann é da ciagé tla **brosciüra "Abité te na manira sana y sostignibla"** (<https://www.consumer.bz.it/sites/default/files/2022-10/Der%20neue%20Ratgeber.pdf>).