

Telegram di consumadëures setember/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 zenzater 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 cuantité de zücher fej jí sö debota le livel dl zücher tl sanch, mo al le fej sambëgn ince indô jí jó aslöm. Chësc porta stanchëza y fan. Te produc integrali, fruc da cose y verzöra él carboidrac complesc che lascia jí sö y jó cotan demanco le livel 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 fruc da cose sciöche fajöis, linses y arbëies zizer: ares contëgn de gran cuantités 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 ejempl 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 antiossidanc, chël ó dí les sostanzes 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 inscio ite - dlungia d'atri alimënc - 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 quantités de nusc, somënzes y ori vegetai de de bona cualité.

Pellets: Metede averda ales botëghes online che ingiana

Impede che al se vägnes consegné i pellets bunmarcé vägnon lëdi dai scioldi

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

Insciö vára da se stravardé:

- Damanede do de plü preventifs, inscio séise bogn da se fá plü o manco n'idea dl prisc: metede averda sce al se vägn fat n'oferta cotan miú marcé.
- Controlede 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 vägn ma dá dant en pert él n stlet sägn.
- Chiride do rezenjiuns sön la botëga 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 inscio él na picia possibilité da storné le paiamënt fat.
- Da mëte averda él dantadöt canche le contat cun le venditur vägn 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 lägn da orí porta impormó do da cater cina diesc agn früc y la racoiüda vá gonot dër sö y jä. Fora de na racoiüda de zirca 20 chili de olives a lägn vára ma da trá fora trëi 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 resultac de tesć ne ademplësc nia dagnora i öri cun chësta indicaziun dük i criters de cualité scric dant (ciaré fora, tof, saú, contignü bas de aji grasc lèdi).

Informaziuns surapró sciöche l'indicaziun dl ann de racoiüda, dla sort de olives adorada y dla regiun de provegnënza é sambëgn n sägn de na cualité sura le livel 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 jó por zirca diesc menüc alalungia. Sce al á spo dedô n tof da erbes frësches, erbes aromatiches, früç y i.i. ól dí che ara se trata de n öre cun de bones carateristiches sensoriches. Na sensaziun de na saú da früç, antia o fiosa do che an á dlotí é sägn che al é tl öre tröc polifenoi che é sostanzes che fej bun ala sanité.

Paié cun la cherta tles botëghes

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

Bele da n valgûgn agn á les botëghes le dovëi da azeté paiamënc cun la cherta. Mo cina dan da püch n'lél nia preodü straufunghes sce al ne gnô nia azeté le paiamënt cun la cherta. Chësc s'á sägn 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 controi y straufunghes.

Chësta norma reverda les chertes (bancomat, cherta de credit y cherta da ciarié), mo degûgn 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'lél 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. Porchël sce i èis l'impresciun da ne avëi nia plü le control sön i scioldi podëise fá n esperiment: 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, zënza esageré, che le tê vërt á na faziun positiva sön nosta sanité.

Impröma sön le cör y la zircolaziun dl sanch. I resultac de n valgügn stüdi fac dan da püch indichëia che bëre regolarmënter tê vërt arbassa le risch dla presciun alta y dl bot.

Bonamënter scona le tê vërt ince dal crebesc. Mo chësc n'é nia ciámó gnü desmostré definitivamënter. Le tê vërt contëgn galat de epigallocatechina (EGCG) fora dl grup dles sostanzes de tanin che é bones da neutralisé i radicai lëdi che porta pro al svilup de tumors.

Desmostré él che le tê vërt scona cuntra les caries ai dënz. De natöra infora él tl tê vërt relativamënter tröp fluorid y implü copa jö i polifenoï dl tê i baters dles caries y arfèra la formaziun de pera di dënz (placa).

Nia dainultima vëgn le tê vërt dër aprijé por sües proprietés stimolantes. Deache la cofeina tl tê é liada ai tanins vëgnera tutu sö plü plan co tl café y tira inscio en lunch süa faziun.

La temperatöra de infuiun idealá é danter 70 y 80°C y al vëgn aconsié da le lascé trá por duí cina cater menüt. Les föies dl tê pó gní adorades cina a trëi iadi. L'Autorité europeica por la segurëza alimentara EFSA deaconsiëia indere da tó ite integradus alimentars cun tê vërt deache al é laite en pert dër de gran cuantités de catechines che podess danajé i fiá fosc.

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

Da n valgügn mëisc incá vëgnel 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 prevëiga spëises de alplü 1,50 euro cuntra le valur mesan de 1,83 euro y i valurs mascimai cina 2 euro. Foradechël dess chësta tarifa gní trata ite dala banca che gestësc le bancomat.

Tres chësc model nü dess les consumadësses y i consumadus sparagné mesanamënter 0,30 cent sön ca. 500 miliuns de operaziuns bancomat al ann (dac aladô de Bancomat SPA) por passa 150 miliuns de euro. Implü ne vëgn 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 vëgn dötes les banches animades da instalé plü bancomac che á ince i sorvisc plü inovatifs.

Les assoziaziuns s'á porchèl damané n'incuntada cun BANCOMAT SPA por definí na comunicaziun tlera y trasparënta sön la modalité nöia che garantësc na majera trasparënça dles condiziuns aplicades.

Montli da d'invern:

Ési obligatori o no?

Les porsones che á n auto ne sa nia dér ci crëie canche al vëgn lascé alsavëi che dai 15 de novëmber inant él "l'obliança di montli da d'invern" tl Südtirol. **Ara n'é nia inscio!** Sön les strades provinzieles é **l'obliança 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 obliança vá en forza canche al vëgn metü sö les tofles apostas sön les strades provinzieles (segnal obligatore cun montli y morones lassura cun la tofla d'injunta dala scrita "tl caje de dlacia o nëi") y ne depënn porchël daldöttenia 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'obliança generala da avëi n'atrezadöra da d'invern, bel anfat sciöche al é les condiziuns dl tëmp. Chiló mëss dük che che vá incérch 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 ciaresse 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 kommerziales 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 incér 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 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 ciafé sön la plata informativa che reverda la spediziun y la consegnaziun de pacli.ovënz adincuntra a pratiches kommerziales 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 trasparënsa tl'ilustraziun dles condiziuns economiches por le refornimënt de energia y gas: Bluenergy, Ajó Energia y Visitel.

La direturia dla ZCS, Gunde Bauhofer, á comenté insciö: "Sön le marcé sciöche chël dl marcé lëde dl'energia y dl gas é la pücia trasparënsa y te cer caji cinamai la mancianza de trasparënsa y completëza dles informaziuns sön i cosc complessifs che les consumadësses y i consumadus mëss paié en relaziun a süa partezipaziun a ofertes kommerziales, n impedimënt insuperabl por dezijiuns tleres y da fondamënt. Te vigni caje dejaconsiunse 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 rëis 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 ciafé n SMS da n curier o na curiera che á n pacl da consegné. Ti 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 porsones indere á ciafé 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 personal (y bonamënter ince dac dla cherta de credit) ales porsones. Ti 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 ciafé sön la plata informativa che reverda la spediziun y la consegnaziun de pacli.