

## Telegram di consumadëures novëmber/dezember 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 crôies 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 antiossidantes y n'á nia glutin. TI'UE él proibi da fá reclam che reverda la santé (Health Claims) por les somënzes de chia. An pó ma fá referimënt al gran contignü de sostanzes de balast.

Na particolarité dles somënzes é súa capacité da tó sö ega: an pó ajunté 25 iadi tan d'ega y al se forma aslöm n gel stabil. A chësta moda váres dér 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 menüt alalungia n cazü dala jopa de somënzes de chia te trëi iadi tan d'ega pón sostituí impara 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 bér 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 prezusc 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 sostanzes contignides tles somënzes de chia podess avëi n'interaziun impara.

## Degüna televijiun?

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

**Che che n'à degöna televijiun mëss ti le lascé alsavëi vigni ann cina ai 31 de januari al'Agenzia 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 **diretamënter sön la bolëta dla forza eletrica**.

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

Le tru plü saurí é chël telematich: che che á le SPID pò se damané tres la homepage dl'Agenzia 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 kommerzialist o da n zënter de consulënza fiscala (damane naota do tan che al costa).

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

## Le re ciòce 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 ciòce (*Beta vulgaris L. subsp. Vulgaris*).**

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

Le re ciòce é important por la santé por mirit de so contignü de calcium, fer, acid folich, vitamina B, vitamina C y sostanzes de balast. Les sostanzes de balast dëida la digestiun, le fer öga por la formaziun de sanch, l'acid folich é dantadöt important por les ères che aspetta. 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 sö dér sitis sciöche Carpaccio y sciöche verzöra borvada. Ince les fëies jones pón tó cröies. I res cöci cök 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'ega fréida, 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 nöles 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 spersedes 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 rapport de patrimone imobiliar.

Les indicaziuns é da ciafé pro le Consëi notaril de Balsan, pro i notars nazionali, 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 frûc 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 desfarenzié 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 frûc 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, frûc de mer y gnanca üs.

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

pësc, frûc 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 frûc 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 frûc 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 Payments 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 ciafé na soluziun aprontada y efiziënta a bëgn di consumadus, y che al é gnü ciafé 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 naturelles 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 possibilité da cumpré ma le hardware. Tan inant che le cliënt oress, pól gní istalé a paiamënt 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 comerzianc al menü locai da mostré indô so interes y porté para la scomenciadia de trasparëenza di prisc. Al tleca na e-mail a info@lugbz.org cun l'oggetto "Initiative transparente Hardware". La lista di comerzianc 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 tesciù 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 radicai lëdi.

I agrums sciöche limoni, pomaranc, mandarins o pompeims contëgn tröpa vitamina C. Mo al é ince frûc 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 köce, i brocoli, le carfiol, i soni, le spinot o i pomodori n'a gnanca bria da s'ascogne.

Les aziëndes de alimentaziun tla Germania y tl'Austria aconsiëia por i ëi adulc 110 miligrams y por les ères adultes 95 miligrams de vitamin C al de. Bele mez n peperun köce (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 té 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 té preparac de vitamina C straverdes da desfridades.