Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Telegram di consumadëures novëmber/dezëmber 2025

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

Ci é pa l'alimentaziun carnivora?

Ai tiers che mangia dantadöt cern y ales plantes mangiacern ti dijon carnivors. Aladô de chësta definiziun é n'alimentaziun carnivora (por inglesc “carnivore diet”) n'alimentaziun che ne lascia nia rové sön mësa alimënc vegetai o che contëgn carboidrac, mo ma cern cun lapró les frataies, pësc, früc dl mer, üs y - te na forma moderada - produc da lat cun pücia lactosa. L'alimentaziun carnivora, sciöche la insciödita "paleo-dieta" o dieta dl'eté dla pera, é na forma (estrema) de dieta chetogenica. L'assunziun de dötes les sorts de carboidrac vëgn limitada te na manira plü o manco sterscia cina rové a les lascé demez daldöt, por tó sö plü proteines y grasc.

Al é cina ciamó dër püc stüdi scientifics significatifs sön l'alimentaziun carnivora, dantadöt de chi che la valutëia te n tëmp lunch. A tëmp cört él impaca poscibl da perde pëis, mo a tëmp lunch indere podessel se verifiché conseguënzes plülere negatives. Tröc stüdi epidemiologics desmostra na corelaziun danter n gran consum de cern cöcena y n majer prigo dal bot, da maraties coronariches, diabetes de sort 2 y n valgönes sorts de crebesc. A dorada lungia vëgnel ince ciamó a mancé chës vitamines y sostanzes minerales che é tipicamënter da ciafé ti alimënc vegetai.

**Etichëta energetica nöia por mascins da assuié la blanciaria:
consëis pratics dla ZCS por la vita da vigni de y
por nosc tacuin**

De messé dl 2025 él gnü metü sö na etichëta energetica nöia por assuiadus. Cun chësta dess les consumadësses y i consumadus se fá plü saurí da capí tan de energia che n te aparat consüma veramënter. Les vedles classificaziuns sciöche "A+++" n'é nia plü. Sëgn vá la scala da A (dër sparagnënt) cina G (püch sparagnënt)

Consëis por sparagné da assuié guant

- **Ciaré che l'assuiadú sides plëgn:** Ciarede da adoré döta süa capiënza - n assuiadú ma mez plëgn adora feter tan de energia eletrica co n plëgn.
- **Chirí fora le dër program:** Ciarede da ne assuié nia demassa le guant. N assuiadú cun la funziun de control dl'umidité se destöda da sú pornanche le guant é süt – chësc dëida sparagné energia.
- **Destrocoré le guant:** Denant che mëte le guant tl assuiadú, scassedele fora indortöra. Insciö s'assüel plü aslöm.
- **Anuzé le pontin dal guant:** La manira plü economica y ecologica da assuié guant é da le tëne defora. Chësc ne dëida nia ma sparagné scioldi, mo ti fej ince bun al ambiënt.
- **Ponsé sura dui iadi denanche cumpré n produt nü:** Sce osc vedl assuiadú vá ciamó y i l'adorëis ma dainré, él en general plü sostignibl da s'un anuzé inant. Na mascin nöia sparagna zënzater energia, mo ara costa ince scioldi y ressurses por la produziun.
- **Mëte averda al dërta mosöra:** Por na familia de 1-2 porsones bastel n assuiadú cun na capiënza de 7 kg. Por les families da 3-4 porsones él damí un da 8 kg.

Canche a Bruxelles nen vára de liagnes

Le Parlamënt Europeich á tut la dezijiun che da sëgn inant pó ma i produc fac de dërta cern avëi la denominaziun "liagna", "snizl" o "burger". La motivaziun: an ó che les consumadësses y i consumadus ne vëgnes nia ingianá. Mo se tratera pa veramënter de na ingianada?

Tratan che al ne vëgn nia ciafé na soluziun a problems de prescia - sciöche le refodam de plastica, l'introduziun de mersces de cualité tleres y fidables, le renforzamënt dla creaziun de valur ajunté regionala o la situaziun critica reala tl zidlamënt di tiers - se dán jö a Bruxelles y a Straßburg cun jüc de parores. L’UE fej discusciuns sön les liagnes deperpo che al vëgn lascé sön na pert i dër problems!

Degügn ne mina davëi che n "veggie-burger" sides fat de cern d'armënt, deache les denominaziuns sciöche "veggie", "vegetal" o "plant-based" indichëia te na manira tlera che i ingrediënc é de origina

vegetala.

Important él che l'UE sides bona da cherié na fondamënta de crëta por les consumadësses y i consumadus - tres indicaziuns tleres y trasparëntes de provegnënza di produc, standarg che an pó verifiché y le coraje da ti ester manëcia ales dërtes desfidades.

Por l'atuaziun de chësta desposiziun ól ciamó ester le consëns de 27 Stac comëmbri dl'UE.
Che che ó formé le dagní, ne messess pordërt nia fá discusciuns sön co ti dí a na liagna, mo plülere ponsé sura sce nos sciöche consumadësses y consumadus podun bëgn se la lascé savëi bona zënza avëi na stleta cosciënza.

Ci che al s'á mudé pro i paiamënc bancars: da otober dl 2025 incá vel le regolamënt dl'UE sön l'instant-payment

Cun le regolamënt dl'UE 2024/886, che é jü en forza d'otober dl 2025, él gnü introdüt novités importantes che dess fá gní i paiamënc bancars tl tëmp real plü sigüsc y miúmarcé por les consumadësses y i consumadus. Tl medemo tëmp él gnü oblié les banches y i prestadus de sorvisc de paiamënt da fá controi surapró.

Chëstes é les novités plü importantes:
Na majera segurëza tres le control dl inom
Les banches y i prestadus de sorvisc de paiamënt mëss pité n sorvisc debann de control dl inom. Denanche fá n paiamënt bancar tl tëmp real pón controlé sce l'inom dl destinatar dé ite ti corespogn bëgn al inom dl titolar dl cunt efetif. Sce ai ne vá nia a öna - por ejëmpl canche ara podess se traté de n comerziant sospet – vëgnel avisé la clienta/le cliënt y le paiamënt pó gní anulé.

Controi de segurëza regolars
I prestadus de sorvisc de paiamënt mëss tl dagní implü ciamó controlé vigni de che süa clientela ne sides nia sön les listes de sanziuns dl'UE. Cun chësc control sistematich dessel gní impedí che i scioldi röies tles mans falades.

Plü control por les consumadësses y i consumadus
Ciamó n vantaje: les cliëntes y i cliënc pó tl dagní stabilí instësc n import mascimal al de o a transaziun por paiamënc bancars tl tëmp real.

Al ne pó nia gní apliché spëises surapró
Le regolamënt scrí inultima ciamó dant che les spëises por i paiamënc bancars tl tëmp real no pó nia ester majeres co por i paiamënc bancars tradizionai.

Manco produt por le medemo prisc -
Ci él pa sté cun la lege sön la „shrinkflation“?

"Shrinkflation" é na parora ingleja metüda adöm dales parores "shrink" che ó dí gní mënder y "inflation" che stá por inflaziun, aumënt di prisc; por ladin podesson dí “inflaziun tres la reduziun”, canche an fej referimënt a confeziuns "slunfades" olache al n'é nia laite ci che an s’aspeta a pröma odlada. La furbaria é scëmpla: da defora resta la confeziun la medema, mo laite n'él nia le medemo contignü che an é ausá, al é mënder - porchël se trátera de n aumënt de prisc ascognü. Le fenomen reverda produc de vigni sort: alimentars, produc cosmetics, produc da puzené ...
Le problem é che an ne se intënn nia atira dl aumënt dl prisc.
La Talia orô fá valch decuntra cun na lege nöia; sëgn dessera indere impormó jí en forza dl 2026.

Cina dailó mëss les consumadësses y i consumadus mëte averda instësc:

- Scrites sciöche "rezeta nöia" o "sëgn ciamó na miú cualité" podess ester na indicaziun che al é gnü smendrí la cuantité de produt.
- Pro confeziuns cun injops flessibli vára da sintí tan plëna che la confeziun é.
- Confeziuns cun injops mec trasparënc pón tigní cuntra la löm por valuté tan plënes che ares é.
- Sce an scassa na confeziun pón capí cun l'orëdla tan de lerch öta che al é ciamó.
- Da oje sotissura les confeziuns che á na finestra trasparënta pón odëi tan de lerch che al foss ciamó laite.

Implü él dagnora damí sce an tëgn tl edl le prisc de basa (al chilo o al liter) y mët spo averda tan che al vá sö.

Assiguraziuns dl auto online:
al é tres deplü sic internet che ingiana

Dal 2023 incá á l'Autorité de verda sön les assiguraziuns taliana IVASS identifiché passa 275 plates web fraldorëntes. L'Autorité de verda ti aconsiëia ales consumadësses y ai consumadus da mëte dër averda canche ara nen vá de ofertes tres internet, telefon o WhatsApp. Ince te nosta provinzia él tres deplü sic falc dantadöt por ci che reverda le setur dl'assiguraziun de responsabilité zivila dl auto.

Le contrat vëgn tla maiú pert di caji stlüt jö online o al telefon. Al vëgn tut ca aposta inoms che ti somëia a chi de sozietés d'assiguraziun che s'á etablé o s'orientëia a marches conesciüdes ingianan insciö tröpes consumadësses y tröc consumadus. Do che al é gnü paié la premia ti vëgnel mené ales consumadësses y ai consumadus i papiers dl'assiguraziun, che ti somëia ai dërc, mo che n'á indere degöna validité. **Alplü tert canche an vëgn controlá sön strada o al sozed n inzidënt vëgnon lassura, che an n'é nia curis da n'assiguraziun varënta y che an é baldi vitima de na ingianada.**

Por evité da gní trapolá dess les consumadësses y i consumadus ciaré do che süa sozieté d'assiguraziun sides autorisada ofizialmënter. Les listes ofiziales dles sozietés d'assiguraziun de responsabilité zivila autorisades tla Talia ("elenco imprese italiane“ y „elenco imprese estere“) é da odëi sot a: https://www.ivass.it/operatori/imprese/elenchi/index.html

30 plantes al'edema: ci él pa miné cun chësc?

La racomanaziun da mangé 30 sorts desfarëntes de plantes al'edema vëgn da n stüde dër ampl dal inom "American Gut Project" ("gut" ó dí por inglesc barot). Aladô de chësc stüde á les porsones che mangia almanco 30 plantes desfarëntes te n'edema n microbiom dl barot plü sann co les porsones che mangia ma diesc plantes al'edema. Plü desvalí che le microbiom é, chël ó dí la totalité de baters, virus, fonguns, lová y d'atri microorganisms tl stentin dla porsona, damí che la digestiun y le sistem imunitar "laora". Le numer 30 é ma n valur indicatif d'orientamënt.

Pro les 30 plantes tochel, belanfat tan grana che la porziun é, **alimënc vegetai naturai o trasformá ma dër püch:** verzöra y ordöra (frësca, sce ara vá cun la scüscia, fermentada, dlaciada ite, cöta, seciada, sot a conserva, sot forma de fios), produc de bla integrala (graní intiers, farina integrala, gries integral, floc integrai, pan integral, pasta integrala, couscous integral y i.i.), früc da cose (frësć, dlaciá ite, seciá, cöc, sciöche jüfa), nusc y somënzes (intieres, fruziades, sciöche jüfa), fonguns y alghes (frësć, seciá, metüs te conserva), erbes aromatiches (salvaries) y spezies (frësches, seciades, dlaciades ite, sot a conserva).

N'alimentaziun dantadöt vegetala, rica de variaziun cun tröc alimënc naturai y sajonai é bele automaticamënter y zënza sté a cumpedé les plantes, rica de sostanzes de balast y sostanzes vegetales secundares.

Le tribunal arbitral por les controversies finanziares ACF de Consob segnalëia tentatifs de ingiananda

Le "Arbitro per le Controversie Finanziarie" (ACF), l'organism de apajamënt de stric por investidësses y investidus dl'autorité de verda sön la börsa CONSOB, avisëia cun insistënza che al é tentatifs da trapolé nüs. Sogec sconesciüs se lascia adintëne tres telefon o e-mail y savaia da ester colaboradësses o colaboradus dl ACF o dla CONSOB adoran, zënza dërc, le logo ofizial dles döes istituziuns.

I trapoluns se tol a dí da lauré sön inciaria dl ACF por recuperé somes pordüdes porvia de investimënc che n'é nia jüs bun. Te chësc contest vëgnel ghiré le paiamënt de certi imporc de scioldi. Te n valgügn

caji é chëstes porsones bones da rové tl sistem de registraziun dl portal ACF y da ti mené ales vitimes i dac d'azes por ti dé da crëie che ares comunichëia davëi cun le personal dl ACF.

L'ACF inviëia porchël dötes les zitadines y düc i zitadins da mëte dër averda y da segnalé belatira comunicaziuns sospetoses o ghiranzes de scioldi.

Les segnalaziuns de caji sospetusc pó gní fates tres chisc canai:
E-Mail: info.acf@consob.it
Telefon: +39 06 – 8477850

Che che oress porté na chestiun de strit por investimënc dan le ACF pó s'adressé ai zëntri de consulënza dla ZCS.

Ordöra y verzöra: de stlec vijins stënta da se soporté

I früc che madorësc inant do che ai é gnüs coiüs prodüj etilen, n gas natural che stimolëia la madoraziun, y ai le lascia ince fora tl ambiënt incëria. Chësc gas é sciöche n ormon y fej jí plü debota ti früc le prozes de madoraziun, chël ó dí che al trasformëia sterca te zücher. Indere al ne s'un sënt nia ma i früc che madorësc do la racoiüda, mo ince i atri früc y la verzöra dlungia che á na reaziun sensibla al etilen y vá porchël plü debota ademal. Sce an tëgn sö l'ordöra y la verzöra che lascia fora etilen despartides da chëres sensibles al etilen, tëgnerers sambëgn plü dî.

I früc che prodüj tröp etilen – poms, marili, avocado, përs, fighi, kiwi, persighi, netarines, de vigni sort de sonjins, mirabeles y cioles – y **l'ordöra y la verzöra che é dër sensibles al etilen** – carciofi, melanzanes, avocado, bananes, fajöi (frësć), arbëies, gurches, soni, kiwi, capüc, salata, pori, mango, pomodori, zuchins y ince agrums – é porchël de stlec vijins.

Implü tol ince sö certi alimënc i aromesc foresć de sü vijins. Dantadöt la ciola, i pori y l'ai á n tof dër intensif. Alimënc che tol sö saurí so tof é: i poms, i përs, le smalz, i üs, les gurches, le lat (te pacli bele daverc) y ciuchelada (bele daurida sö).

La faziun maturanta dl etilen pó dal'atra pert sambëgn gní sfrutada sce an oress mangé plü adora früc che é gnüs coiüs canche ai n'ê nia ciamó madüs. Porchël pón por ejëmpl fá ia te n scarnüz de papier avocado, kiwi o cachi ciamó dürs cun poms y i tigní sö a temperatöra da ciamena.

ZCS: Comunicaziun dl contribut assoziatif nü

Coche fat fora dal'indunada di comëmbri che é stada d'aurí dl 2025 sará le contribut di comëmbri dla ZCS

dal 1. de jená dl 2026 inant

de 30 €.

Deplü informaziuns sön le renovamënt de Osta comembranza sará da ciafé tl'ediziun dl telegram di consumadus de jená-forá.