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

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Verbrauchertelegramm Januar/Februar 2025

Mit dem Verbrauchertelegramm Wissensvorsprung sichern - hier kostenlos als Newsletter abonnieren!

Mitteilungsblatt der Verbraucherzentrale Südtirol
Beilage zur Ausgabe Nr. 02/09

Die Papierversion des Verbrauchertelegramms wird allen Mitgliedern monatlich kostenlos per Post zugeschickt und steht im PDF-Format zum Download zur Verfügung. Die nachfolgenden Kurznachrichten sind ein Auszug aus der vollständigen Version.

Wintersalate: von bitter bis nussig

Heute ist es möglich, auch im tiefsten Winter Sommergewächse wie Lollo-, Gentile-, Batavia-, Eisberg- und Kopfsalat (Lattich) zu essen – Gewächshäusern und LKWs sei Dank. Demgegenüber punkten Herbst- und Wintersalate mit saisonaler Produktion, geschmacklicher Vielfalt und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Je nach Region und Klima werden Endivie, Zuckerhut, Radicchio und Feldsalat bis in den Dezember hinein oder sogar den ganzen Winter über geerntet.

Endivie, Zuckerhut, Radicchio, Chicorée und Blattzichorie (Cicoria Catalogna) sind Kulturformen der Gemeinen Wegwarte (Zichorie). Ihre typische Bitternote verdanken sie den enthaltenen Bitterstoffen, in erster Linie Lactucopikrin. Bitterstoffe regen die Verdauungsorgane und damit den Stoffwechsel sowie den Appetit an. Darüber hinaus sind die genannten Salate gute Quellen für Mineralstoffe (Kalium, Kalzium, Magnesium), einige Vitamine (insbesondere Vitamin C, Folsäure und Beta-Carotin) sowie Ballaststoffe. **Feldsalat**, in Österreich als Vogerlsalat bekannt, ist ein sehr guter Eisenspender und punktet mit seinem würzigen, nussigen Geschmack.

Im Kühlschrank bleiben Wintersalate etwas länger frisch als ihre sommerlichen Verwandten. Der ideale Platz ist das Gemüsefach, am besten schlägt man sie in Papier oder ein feuchtes Tuch ein. Vor

der Zubereitung wird der Salat gewaschen und abgetropft oder in der Salatschleuder getrocknet und anschließend geschnitten oder in Stücke gezupft. Vor allem Feldsalat gehört gründlich gewaschen, da sich in seiner Blattrosette noch Reste von Sand und Erde verstecken können. Endivie, Zuckerhut, Radicchio, Chicorée und Blattzichorie (Catalogna) schmecken auch gedünstet, im Backrohr überbacken oder als Zutat in gekochten Speisen.

Südtirols Nahverkehr: welche Neuigkeiten sind für 2025 vorgesehen?

Vor einigen Wochen wurde von der Landesregierung der neue SüdtirolPass mit Fixpreis für 2025 vorgestellt. Herr K., der bereits jeden Tag zur Arbeit pendeln muss, ist sich nicht mehr sicher, wie und ab wann man für dieses neue Festpreis-Abo ansuchen kann. Also ruft er bei der VZS an und fragt: Wieviel wird der neue Festpreis-Abo kosten und ab wann wird er eingeführt?

Die Anstehenden Neuigkeiten für 2025 für den Nahverkehr betreffen zwei neue Festpreis-Abos, mit denen ab 1. Juni 2025 die Öffis in ganz Südtirol unbegrenzt genutzt werden können.
Das Jahresabo wird **250 Euro** und das **Monatsabo 39 Euro** kosten (**19 Prozent** davon sind außerdem **steuerlich absetzbar**).

Für Pendleri:nnen interessant: Ab dem 15. Dezember 2024 können auch Busfahrgäste die Park&Ride-Parkplätze der Bahnhöfe in Bruneck, Brixen und Marling kostenlos nutzen.

Das **U26-Abo** kostet **150 Euro jährlich** oder **20 Euro monatlich**.
Das **Jahresabo für Familien**: für Kinder oder weitere Mitglieder **werden 20 Euro (pro Person) abgezogen**, sodass ein Erwachsener mit zwei Schulkindern nur 210 Euro im Jahr zahlt.

Weitere Informationen sind unter folgendem Link abrufbar: https://news.provincia.bz.it/de/news/neuer-sudtirolpass-mit-fixpreis-jahres-und-monatsabo

Mit Resten zum Besten, bis zum letzten Krümel!
Rezepte und Tipps der VZS für weniger Lebensmittelabfälle

Viele Lebensmittel und Speisen landen im Müll, obwohl sie noch genießbar und folglich zu gut für die Tonne sind: Speise- und Tellerreste etwa sowie Produkte, deren Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist. Brot und Kopfsalat werden häufig entsorgt, sobald sie nicht mehr ganz frisch sind oder nicht mehr appetitlich aussehen. Auch vorzeitiger Verderb spielt eine Rolle – beispielsweise weil mehr eingekauft wurde, als tatsächlich benötigt wird. Bei rechtzeitiger Verwendung dagegen wären die meisten der verdorbenen Lebensmittel noch uneingeschränkt genießbar gewesen. Tatsächlich wäre mindestens die Hälfte der Lebensmittelabfälle der Haushalte vermeidbar.

Die wichtigsten Maßnahmen zur Abfallvermeidung sind: den Einkauf zu planen, Lebensmittel bedarfsgerecht und anhand einer Einkaufsliste einzukaufen, dabei die nicht benötigten Aktionsangebote zu ignorieren und zu Hause die eingekauften Produkte rasch und mit System in Kühl-, Gefrierschrank und Vorratskammer einzuräumen. Produkte mit der kürzeren Haltbarkeit sollten idealerweise nach vorne und Produkte mit längeren Haltbarkeit hingegen weiter hinten eingeräumt werden. Hat man doch einmal zu viel eingekauft, kann man die meisten Lebensmittel – noch vor Erreichen der Haltbarkeitsfrist – einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt verwenden.

Überschüsse und Reste von Speisen gehören bis zur neuerlichen Verwendung in den Kühl- oder Gefrierschrank. Im **Ratgeber „Mit Resten zum Besten“** hat die VZS rund 70 Rezeptvorschläge für die Verwertung von überschüssigen gekochten Nudeln, schrumpeligen Äpfeln, überreifen Bananen, Gemüseabschnitten, altbackenem Brot und noch viel mehr gesammelt. Der Ratgeber **ist kostenlos** in der **Geschäftsstelle** und den **Außenstellen der VZS** sowie an den **Stationen des Verbrauchermobils erhältlich**.

Gutscheine: Ist die angegebene Fälligkeit denn verbindlich?

Grundsätzlich geht man bei Gutscheinen, falls nichts anderes angegeben wurde, von einer **zehnjährigen "Verjährungsfrist"** aus (wobei manche Juristen auch der Meinung sind, dass Gutscheine dem Bargeld gleichgestellt sind, und überhaupt nicht "verfallen" können). Problematisch ist dabei immer die Rechtsdurchsetzung, denn wenn der Händler die Gültigkeit nicht anerkennt, müsste man die Sache vor den Richter bringen (und dies zahlt sich kaum aus).

Ist auf dem Gutschein selbst hingegen eine klare Fälligkeit angegeben, so gilt diese als „zwischen den Vertragsparteien vereinbart“, und wird als gültig erachtet.

Tipp: Wenn man es nicht schafft, einen Gutschein rechtzeitig einzulösen, sollte am besten **vor dem Ablaufdatum Kontakt mit dem Betrieb aufnehmen**, um den Gutschein verlängern zu lassen – erfahrungsgemäß sind die meisten Betreiber hier sehr entgegenkommend.
Und: Genaue Angaben auf dem Gutschein (wer, was, wann, wo, wie, ...) vermeiden später unangenehme Zweifelsfälle.

Wie lässt sich der Salzkonsum verringern?

Eine (zu) hohe Salzzufuhr geht mit einer Erhöhung des Blutdrucks einher und kann zu Bluthochdruck (Hypertonie) führen. Schon geringfügig erhöhte Blutdruckwerte lassen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall ansteigen. Aus diesem Grund empfiehlt die

Weltgesundheitsorganisation WHO, die Salzaufnahme auf maximal fünf Gramm pro Person und Tag zu beschränken. In Italien nehmen erwachsene Männer durchschnittlich 9,5 Gramm, erwachsene Frauen durchschnittlich 7,2 Gramm Kochsalz täglich auf, wie Untersuchungen 2018 und 2019 gezeigt haben.

Innerhalb weniger Wochen kann sich der Geschmackssinn an einen schwächeren Salzgeschmack gewöhnen. **So lässt sich die Salzaufnahme reduzieren:**

- Verzicht auf hochverarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte.
- Vergleich des Salzgehalts von ähnlichen verarbeiteten und vorverpackten Produkten anhand der Nährwerttabelle.
- Zubereitung von Speisen aus frischen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln und Zutaten.
- Lokal erzeugtes saisonales Gemüse ist oft intensiver im Geschmack als weitgereiste Importware und benötigt folglich weniger Salz bei der Zubereitung.
- Schrittweise Reduktion des verwendeten Salzes in der Küche.
- Reichliche Verwendung von frischen und getrockneten Kräutern sowie Gewürzen.
- Speisen vor dem Essen mit einem Schuss Olivenöl verfeinern.
- Entfernen des Salzstreuers und anderer Würzmittel (z.B. Maggi-Würze) vom Esstisch.
- Lebensmittel aus der Konserve (z.B. Bohnen, Maiskörner) vor der Verwendung unter fließendem Wasser spülen.

Eine Halbierung der täglichen Salzzufuhr von zehn Gramm auf fünf Gramm verringert das Risiko für einen Schlaganfall um 23 Prozent und jenes für einen Herzinfarkt um 17 Prozent (Quelle: SINU Società Italiana di Nutrizione Umana).

Versicherungs-Check der VZS
„Bin ich richtig versichert? Welche Versicherungen sind wichtig für mich?“

Antwort auf viele Fragen rund um das Thema Versicherungsbedarf liefern **zwei Online-Instrumente der VZS** zur Ermittlung des eigenen Versicherungsbedarfs.

Südtiroler:innen geben viel Geld für Versicherungen aus - all zu oft jedoch für falsche oder ungünstige Versicherungen. Bei der Vielzahl der am Markt erhältlichen Versicherungsprodukte fällt es Verbraucher:innen immer schwerer, sich einen Überblick zu verschaffen, und klar zu erkennen, welche Versicherungen wirklich benötigt werden – sie riskieren daher, viel Geld für falsche oder ungeeignete Verträge auszugeben.

Um dies zu vermeiden, sollte man die Abdeckung nach den **größten finanziellen Risiken** ausrichten. Dazu ist eine regelmäßige Analyse des eigenen Versicherungsbedarfs notwendig. Wer richtig

versichert ist, kann langfristig auch viel Geld sparen.

Eine erste Analyse des eigenen Versicherungsbedarfs kann ab sofort kostenlos auf der Homepage der VZS gemacht werden. Der **„Versicherungs- Kurz-Check“** liefert mit nur wenigen Mausklicks eine Übersicht jener Versicherungsprodukte, welche die – je nach Ausgangslage - wichtigsten Risiken absichern.

Eine Vertiefung der Versicherungsanalyse gibt hingegen der **„Persönliche Versicherungscheck“**. Dieser erstellt eine persönliche Analyse des Versicherungsbedarfs, sowie umfassende Informationen zu den einzelnen Versicherungstypen samt Prämienüberblick anhand bestimmter Profile.

Die zwei online Instrumente finden Sie unter folgenden Links:
https://www.consumer.bz.it/de/versicherungs-kurz-check
https://www.consumer.bz.it/de/ihr-persoenlicher-versicherungs-check

Suppengenuss im Herbst und Winter

Wenn draußen die Temperaturen sinken, sorgt eine heiße Suppe für ein besonders wohliges Bauchgefühl. Für Vielfalt und Farbe auf dem (Suppen-)Teller sorgt die herbstliche Gemüsepalette. Ob Kartoffel, Karotte, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis oder Pastinake: sie alle eignen sich hervorragend für die Zubereitung von kremigen Suppen.

Dafür wird das Gemüse geputzt, bei Bedarf geschält und in Stücke geschnitten. Je nach Geschmack schwitzt man im Suppentopf zuerst etwas geschnittene Zwiebel und Knoblauch an, bevor man die Gemüsestücke zugibt und ein paar Minuten braten lässt. Anschließend fügt man etwas Gemüsebrühe oder Wasser sowie Gewürze (z.B. Thymian, Rosmarin, Majoran, Muskat, Kümmel, Ingwer…) zu und lässt das Gemüse köcheln, bis es weich ist. Zuletzt püriert man die Suppe und schmeckt sie mit Salz und Pfeffer ab.

Kartoffeln lassen sich sehr gut mit Lauch oder Kohlgemüse kombinieren. Rote Rohnen sorgen für eine interessante Farbe, getrocknete Pilze für einen aromatischen Geschmack. Wer süßliche Suppen mag, kann das saisonale Gemüse durch Süßkartoffeln ergänzen. Den Nährwert solcher Suppen kann man durch die Zugabe von Hülsenfrüchten optimieren. Erbsen, Bohnen und Linsen sind nämlich reich an Proteinen und Ballaststoffen. Als Suppeneinlagen eignen sich geröstete Kürbiskerne, geröstete Würfel aus altem Brot oder gebratene (Räucher-)Tofuwürfel.

Ein Topf mit Suppe lässt sich sehr gut vorkochen. Anschließend bewahrt man die Suppe gekühlt auf und wärmt nur die jeweils benötigten Portionen auf.

Gesundes Wohnen im Winter:
Tipps für eine schimmelfreie und gesunde Raumluft

In der kalten Jahreszeit verbringen wir viel Zeit in beheizten Räumen – dabei drohen Schimmelbildung und schlechte Luftqualität. Schimmel findet ideale Wachstumsbedingungen, wenn sich feuchte Luft an kalten Oberflächen niederschlägt. Mit einfachen Maßnahmen können Sie Ihre Wohnräume gesund halten.

Gezieltes Lüften

- Öffnen Sie die Fenster mehrmals täglich für kurze Zeit (1–3 Minuten, möglichst mit Durchzug), besonders nach dem Duschen, Kochen oder Wäschewaschen. Das sorgt dafür, dass die verbrauchte, feuchte Luft nach draußen transportiert wird.

Raumtemperaturen leicht erhöhen

- Eine leichte Erhöhung der Raumtemperatur um 0,5 bis 1 Grad kann dazu beitragen, Schimmelbildung vorzubeugen, Oberflächen warm zu halten und die Entstehung von Kondenswasser zu verhindern.
- Ideale Raumtemperaturen liegen in Wohnräumen bei etwa 20 Grad, während Schlafräume etwas kühler und Bäder etwas wärmer temperiert sein sollten.

Feuchtigkeit überwachen und Feuchtigkeitsquellen minimieren

- Mit einem Hygrometer (Feuchtemessgerät) können Sie die relative Luftfeuchtigkeit jederzeit im Blick behalten. Der ideale Bereich liegt zwischen 40 und 60 %. Werte darüber können die Schimmelbildung fördern, während Werte darunter sich negativ auf die Gesundheit auswirken können.
- Feuchtigkeitsquellen wie das Trocknen von Wäsche in den Räumen sollten vermieden werden.

Richtiges Heizen und Lüften kombinieren

- Heizen Sie alle genutzten Räume gleichmäßig, auch wenn Sie sich nicht ständig darin aufhalten. Die Tür zu unbeheizten Räumen sollte geschlossen bleiben, damit keine feuchte Luft aus wärmeren Zimmern eindringen kann, die an kalten Wänden kondensieren würde.

Weitere hilfreiche Tipps zum Thema Schimmel und gesundem Wohnen sind im **Ratgeber „Gesundes und nachhaltigen Wohnen“** (https://www.consumer.bz.it/sites/default/files/2022-10/Der%20neue%20Ratgeber.pdf) enthalten.