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

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Pronto Consumatore novembre/dicembre 2023

Newsletter: più informati con il Pronto Consumatore - abbonatevi gratuitamente!

Bollettino d'informazione del Centro Tutela Consumatori Utenti - supplemento al n. 81/88

La versione integrale cartacea del Pronto Consumatore viene recapitata gratuitamente via posta ai soci del CTCU oppure è disponibile in formato PDF. Le seguenti news sono un estratto.

Truffe “phishing” e protezione dei dati personali: trovata un’intesa definitiva tra clienti e Nexi Payments S.p.A.

Il Centro Tutela Consumatori Utenti comunica ai sui associati che il ricorso promosso nei confronti di Nexi Payments S.p.A. avanti al Tribunale di Milano, sezione specializzata in materia di impresa, è stato abbandonato in quanto la controversia è stata bonariamente composta.

A seguito di trattative tra Nexi Payments S.p.A. e CTCU si è pervenuti a un accordo transattivo, che è stato accettato dai singoli consumatori coinvolti nell’iniziativa promossa dal CTCU, e le parti hanno deciso di diffondere il presente comunicato congiunto al fine di informare sulla cessazione della controversia.

Le parti, così, dichiarano rispettivamente quanto segue:

Nexi Payments S.p.A, pur rimanendo convinta della correttezza e bontà del suo operato, ha deciso di chiudere definitivamente la questione al fine di rinsaldare ancora di più la fiducia con i suoi clienti ed evitare inutili spese legali che il protrarsi del contenzioso comporterebbe, pur ribadendo che da sempre è venuta incontro alle esigenze dei propri clienti.

Il CTCU, dal canto suo, osserva che la propria attività di tutela dei consumatori è stata tempestiva ed efficace, e ha portato a raggiungere con Nexi un accordo che è stato accettato favorevolmente dai

singoli consumatori coinvolti nell’iniziativa legale e mette fine al contenzioso in esame.

Cosa sono i semi di chia?

I semi di chia vengono utilizzati crudi, interi o macinati nonché sotto forma di olio. Molti li considerano un “superfood” ed effettivamente sono ricchi di fibre, proteine, acidi grassi polinsaturi (soprattutto acido alfa-linolenico) e composti vegetali secondari antiossidanti e sono anche privi di glutine. Nel UE non sono ancora state autorizzate le indicazioni pubblicitarie sulla salute (i cd. „health claims“) relative ai semi di chia. È possibile (per ora) menzionare solo il loro elevato contenuto di fibre.

Questi semi hanno la grande capacità di assorbire i liquidi, legando una quantità d’acqua 25 volte superiore al loro volume iniziale e formando rapidamente un gel stabile. Vengono pertanto utilizzati come addensante o gelificante in bevande, budini e altri alimenti, e anche come sostituto delle uova. Un cucchiaio di semi di chia messi in ammollo per dieci minuti in tre cucchiai d’acqua può sostituire un uovo o fino al 50% dei grassi di una torta.

Affinché le fibre che contengono riescano a svolgere gli effetti benefici nell’intestino, occorre mettere i semi in ammollo prima del consumo oppure bere una quantità sufficiente d’acqua durante la loro assunzione. Per evitare problemi digestivi, non se ne dovrebbero consumare più di 15 grammi al giorno. I preziosi acidi grassi omega-3 possono essere assorbiti dall’organismo solo se i semi vengono macinati o masticati a fondo. Le persone allergiche al timo, al rosmarino, alla menta, alla salvia o alla senape potrebbero essere intolleranti anche ai semi di chia. Si consiglia di prestare attenzione anche nel caso in cui si assumano farmaci emodiluenti (ad esempio l’aspirina), in quanto gli ingredienti dei semi di chia potrebbero interferire con essi.

Non avete un televisore in casa?
Richiedete subito l'esenzione dal canone TV 2024!

Chi non detiene un televisore in casa deve comunicarlo - ogni anno - all'Agenzia delle Entrate entro il 31 gennaio di ciascun anno, per essere esentato dal pagamento del canone. Le dichiarazioni pervenute dopo tale termine e comunque entro giugno dello stesso anno valgono invece solo per il secondo semestre dell'anno di riferimento. In caso contrario, il canone - attualmente di 90 euro all'anno (secondo la bozza della Legge di bilancio 2024, il canone dovrebbe essere ridotto a 70 euro) - sarà **addebitato direttamente** dal proprio fornitore di energia elettrica **in bolletta**.

Pertanto consigliamo ai consumatori interessati di richiedere già adesso l'esenzione per il prossimo anno (2024). Questo per evitare un eventuale addebito della prima rata del canone TV nella bolletta

elettrica di gennaio (altrimenti bisogna poi chiederne il rimborso, cosa piuttosto complicata).

Il modo più semplice è quello telematico: se hai uno SPID, è possibile richiedere l'esenzione direttamente alla homepage dell'Agenzia delle Entrate.

Altrimenti, si può scaricare la dichiarazione dalla stessa homepage e inviarla all‘Agenzia delle Entrate, unitamente ad una copia del proprio documento d'identità, tramite raccomandata o PEC (solo con dichiarazione firmata digitalmente). Infine è anche possibile farsi assistere da un intermediario, ad esempio un consulente fiscale oppure un centro di assistenza fiscale (informatevi però prima sui costi).

Per gli **anziani over 75 anni** e con un **reddito inferiore a 8.000 euro** annui, c'è un'esenzione separata, che al momento **deve essere richiesta una volta soltanto**, salvo modifiche dei requisiti per l’esenzione.

La barbabietola rossa è l’ortaggio dell’anno

Da 25 anni l‘Associazione tedesca per la salvaguardia della biodiversità delle colture „premia“ ”l‘ortaggio dell’anno”. L’ortaggio di quest‘anno è la barbabietola rossa, nota anche come rapa rossa.

Il tubero della barbabietola si presenta in varie forme (per es. tondeggiante, conica, a forma di rullo, cilindrica) e colori. Il suo colore rosso si deve alla betanina, una sostanza vegetale secondaria a cui viene attribuito un effetto antiossidante, cioè protegge le cellule dai radicali liberi. Nell’industria alimentare si utilizzano concentrati o estratti della barbabietola rossa come colorante.

La barbabietola è un’alleata della salute grazie al suo contenuto di potassio, ferro, acido folico, vitamine B, vitamina C e fibre. Le fibre alimentari favoriscono la digestione, il ferro supporta la formazione del sangue, l’acido folico è particolarmente importante in gravidanza. A causa del contenuto di acido ossalico, le persone che soffrono di gotta, reumatismi, patologie o calcoli renali dovrebbero consumarla solo in quantità moderata.

La barbabietola è buona cruda nelle insalate, nei frullati, come carpaccio e come verdura fermentata. Cotta, costituisce un ottimo ingrediente per risotti, gnocchi, purè, zuppe e verdure al forno. Con un goccio di vino rosso si può attenuare il sapore eventualmente troppo terroso. Se si cucinano i tuberi interi, è opportuno farli bollire con la buccia e poi sciacquarli in acqua fredda per facilitarne la sbucciatura.

“Vivere in condominio”
Una Guida congiunta di Notai, CTCU e ANACI

Lo scorso 15 novembre, l'Ordine dei Notai di Bolzano, il CTCU, e l'ANACI (Associazione Nazionale Amministratori Condominiali e Immobiliari), hanno presentato una nuova Guida dal titolo "Vivere in condominio". Tale guida offre molte informazioni riguardo l'intricata materia, nonchè risposte alle domande e ai casi pratici più diffusi; illustra inoltre le regole di funzionamento del condominio e dell'assemblea, i compiti dell'amministratore, nonché le regole per l'utilizzo delle parti comuni.

Importanti sono anche gli accorgimenti da adottare in occasione della compravendita di un immobile. Sin dal momento dell'acquisto vanno accertati i diritti e gli obblighi che discendono dai rapporti condominiali.

La guida è disponibile presso il Consiglio Notarile di Bolzano, il CTCU (https://www.consumer.bz.it/sites/default/files/2023-11/Guida_VivereInCondominio.pdf) e presso l'Anaci.

Vegetarianismo, veganismo, flexitarianismo: qual è la differenza?

Una dieta vegetariana esclude gli alimenti di origine animale, quali carne, pesce, frutti di mare e relativi derivati e lavorati. È previsto tuttavia il consumo, in misura variabile, di alimenti ottenuti da animali vivi (es. latte, uova ecc.).

Si distinguono **diverse forme di dieta vegetariana**. Ecco un elenco delle più note:

dieta ovo-latto-vegetariana: prevede il consumo di alimenti vegetali, di uova, latte e latticini; sono invece esclusi carne, pesce e frutti di mare;
dieta latto-vegetariana: regime alimentare costituito da prodotti vegetali, ma anche dal latte e dai sui derivati. Non sono ammessi invece carne, pesce, frutti di mare e uova;
dieta ovo-vegetariana: prevede il consumo di alimenti di origine vegetale e di uova, mentre non si consumano carne, pesce, frutti di mare, latte e latticini.

I **vegani** si nutrono invece **esclusivamente di prodotti vegetali**, escludendo tutti gli alimenti che provengono da animali, vivi o morti.
Una **dieta pescetariana** (latino: piscis = pesce) comprende alimenti vegetali, uova, latte e latticini, pesce e frutti di mare.
La cosiddetta **dieta flexitariana** (nota anche come vegetarianismo part-time) comprende alimenti vegetali e solo occasionalmente carne, pesce e frutti di mare. In questo caso si tratta infatti di una „dieta mista".

La Guida "Cucinare con gli avanzi"

A casa, il cibo finisce spesso nella spazzatura, perché viene acquistato più di quanto sia necessario, oppure cucinato più di quanto venga effettivamente consumato, oppure ancora perché gli avanzi non vengono riciclati e gli alimenti non vengono conservati in modo ottimale.

Con **la nuova Guida "Cucinare con gli avanzi – Il recupero creativo delle eccedenze e degli avanzi alimentari"**, il CTCU mostra come preparare nuovi piatti a partire dalle eccedenze e dagli avanzi di cibo e di pietanze, e fornisce informazioni sull'acquisto di generi alimentari in base alle necessità, sulla conservazione ottimale degli alimenti e sull'utilizzo delle eccedenze e degli avanzi di cibo.
La Guida è disponibile gratuitamente presso la sede centrale del CTCU a Bolzano e le sue sedi periferiche oppure presso lo sportello mobile del CTCU.

Riciclare gli avanzi fa bene all'ambiente, alle risorse naturali e al portafoglio!

Rilancio della Campagna "Hardware trasparente" in Alto Adige

Ben 6 anni fa, le associazioni firmatarie si erano rivolte alle aziende che sul territorio provinciale praticano commercio al dettaglio di computer ed apparecchiature informatiche.

Le aziende erano state invitate a presentare agli acquirenti dei loro prodotti, in modo trasparente, le offerte di computer con software preinstallato, indicando chiaramente e separatamente il costo dell'hardware e del software a corredo (sistema operativo, suite office, software di utilità, ecc.) offrendo l'opportunità di acquistare anche il solo hardware e, se richiesto, a fronte di un sovrapprezzo, un sistema operativo a scelta.

Numerose sono le associazioni e le aziende che parimenti hanno fatto una scelta di sostenibilità digitale utilizzando software libero e GNU/Linux.
Duemila insegnanti, 16.000 studenti, i loro genitori ed in generale i cittadini si vedono costretti - nella stragrande maggioranza dei casi - ad acquistare computer con sistema Windows preinstallato, non trovando alternative con GNU/Linux offerte dalle aziende locali.

In occasione del Linux Day 2023, è stata rinnovata la richiesta ai rivenditori locali di aderire alla suddetta campagna di trasparenza nei confronti degli acquirenti, indicando in una e-mail, all'indirizzo info@lugbz.org come intendano parteciparvi e come oggetto "Campagna trasparenza hardware".
L'elenco dei rivenditori che aderiranno verrà pubblicato sul sito https://lugbz.org/thw.

Quali alimenti sono ricchi di vitamina C?

L’assunzione di vitamina C non fa scomparire un raffreddore già in corso; tuttavia, un apporto sufficiente contribuisce indubbiamente al buon funzionamento del sistema immunitario.

Il corpo umano ha bisogno di questa vitamina idrosolubile, in particolare per la formazione del tessuto connettivo (ad esempio tendini, legamenti, fasce muscolari), delle ossa, dei denti e per la guarigione delle ferite. La vitamina C ha anche un effetto antiossidante e protegge le cellule dai radicali liberi.

Agrumi come il limone, l’arancia, il mandarino o il pompelmo forniscono quantità rilevanti di vitamina C, ma ci sono frutti che ne offrono un apporto ancora maggiore. A tal proposito vanno ricordati in particolare la rosa canina (1.250 mg/ 100 g), l’olivello spinoso (450 mg/ 100 g) e il ribes nero (170 mg/ 100 g). Buone fonti sono anche la mela, la banana, la fragola e il kiwi. Non sono da meno verdure come il prezzemolo (160 mg/ 100 g), il peperone rosso, i broccoli, il cavolo, le patate, gli spinaci e i pomodori.

I principali enti di nutrizione di Germania e Austria raccomandano un’assunzione giornaliera di 110 milligrammi di vitamina C per gli uomini adulti e di 95 milligrammi per le donne adulte. Mezzo peperone rosso (circa 75 g) e un piccolo bicchiere di spremuta d’arancia (125 ml) sono già sufficienti a fornire queste quantità.

Come altre vitamine, la vitamina C è molto sensibile al calore e alla luce. Mentre 100 grammi di peperoni rossi crudi contengono 140 milligrammi di vitamina C, dopo la cottura a vapore tale contenuto scende a 110 milligrammi. Si consiglia di consumare quotidianamente frutta e verdure crude oppure di cuocere le verdure a vapore solo per breve tempo.

In autunno alcune persone ricorrono a preparati ad alto dosaggio di vitamina C in capsule o compresse per rafforzare le difese immunitarie e prevenire i raffreddori. Secondo la Società tedesca di nutrizione non è scientificamente provato che l’assunzione di preparati a base di vitamina C possa prevenire o curare i raffreddori.