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 gennaio/febbraio 2025

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

Bollettino d'informazione del Centro Tutela Consumatori Utenti - supplemento al n. 01/08

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.

Lattughe invernali: spaziano dal sapore amaro a quello con sentore di noci

Oggi, grazie a serre e trasporti con camion, è possibile consumare varietà di lattuga estive come lollo, gentile, batavia, eisberg e cappuccio anche in pieno inverno. Confrontandole con le varietà autunnali e invernali, tuttavia, queste ultime si distinguono in quanto colture stagionali, oltre che per la loro varietà di sapori e il contenuto di sostanze benefiche per la salute. A seconda della regione e del clima, l'indivia, la lattuga pan di zucchero, il radicchio e la valerianella vengono raccolti fino alla fine di dicembre o addirittura per tutto l'inverno.

Indivia, pan di zucchero, radicchio, cicoria e cicoria catalogna sono varietà colturali della cicoria (Cichorium intybus L.). Devono il loro tipico sapore alle sostanze amare che contengono (principalmente la lattucopicrina), che stimolano l'apparato digerente e quindi il metabolismo e l'appetito. Inoltre, questi tipi di lattuga sono buone fonti di minerali (potassio, calcio, magnesio), alcune vitamine (in particolare vitamina C, acido folico e betacarote) e fibre. La **valerianella** (detta anche soncino, dolcetta, gallinella o lattughella) offre un ottimo apporto di ferro e si caratterizza per il suo sapore aromatico con un sentire di noci.

In frigorifero le insalate invernali si mantengono fresche un po' più a lungo delle loro controparti estive. Si consiglia di riporle nel cestello delle verdure, preferibilmente avvolte nella carta o in un panno umido.

Prima di prepararla, l’insalata deve essere lavata e scolata o asciugata nell’apposita centrifuga e infine tagliata o sminuzzata. La valerianella va lavata in modo accurato, poiché nella sua rosetta di foglie si possono nascondere resti di sabbia e terra. L’indivia, la lattuga pan di zucchero, il radicchio, la cicoria e la catalogna sono buonissimi anche al vapore, al forno o come ingrediente di piatti cotti.

Trasporto locale in Alto Adige: quali sono le novità per il 2025?

Qualche settimana fa, la Giunta provinciale ha presentato il nuovo Alto Adige Pass a prezzo fisso per il 2025. Il signor Gino, che deve recarsi al lavoro ogni giorno utilizzando il treno, non sa però come e quando potrà richiedere questo nuovo abbonamento a prezzo fisso. Ha quindi contattato il CTCU chiedendo informazioni a riguardo.

Le novità del 2025 per il trasporto locale riguardano due nuovi **abbonamenti a prezzo fisso**, che **dal 1° giugno 2025** consentiranno l'utilizzo illimitato dei mezzi pubblici in tutto l'Alto Adige.
L'**abbonamento annuale costerà 250 euro** e quello **mensile 39 euro** (il **19 %** dei quali è **detraibile** dall’imposta sul reddito).

Interessante **per i pendolari: dal 15 dicembre 2024, i passeggeri degli autobus potranno utilizzare gratuitamente i parcheggi Park&Ride presso le stazioni ferroviarie di Brunico, Bressanone e Marlengo.**
L'abbonamento **U26 costa 150 euro all'anno o 20 euro al mese.**

L'abbonamento annuale **per le famiglie:** per ogni figlio oppure membro famigliare è previsto uno **sconto di 20 euro a persona**. L’abbonamento costerà pertanto per un adulto e due bambini 210 euro all'anno.

Ulteriori informazioni sono disponibili al seguente link: https://news.provincia.bz.it/it/news/nuovo-altoadige-pass-a-prezzo-fisso-annuale-o-mensile

Cucinare con gli avanzi… fino all’ultima briciola!
Ricette e consigli del CTCU per ridurre gli sprechi alimentari

Molti alimenti e pietanze finiscono spesso e anzitempo nel bidone della spazzatura, anche quando sono ancora perfettamente commestibili e pertanto troppo buoni per essere buttati. Ciò accade spesso con le eccedenze e gli avanzi di cibo, e i prodotti alimentari che hanno superato la data di consumo indicata sulla confezione ("da consumarsi preferibilmente entro il…"). Un altro esempio è dato dal pane e dalla lattuga che vengono gettati non appena non appaiono più completamente freschi e perdono il loro aspetto appetitoso. Anche il deperimento precoce gioca un ruolo importante nello spreco alimentare,

ed è spesso la conseguenza di quando si acquistano quantità di cibo maggiori di quelle necessarie. Se il cibo venisse tuttavia consumato per tempo, la maggior parte degli alimenti non arriverebbe a deteriorarsi e pertanto non andrebbe sprecata. Di fatto, almeno la metà degli sprechi alimentari domestici potrebbe essere evitata.

Al fine di evitare le eccedenze e gli sprechi alimentari è utile: pianificare la spesa, acquistare gli alimenti in base alle proprie esigenze e sulla base di una lista della spesa, ignorare le offerte speciali di cui non si ha bisogno e riporre rapidamente e sistematicamente i prodotti acquistati nel frigorifero, nel congelatore e nella dispensa di casa. Idealmente, i prodotti con una durata di conservazione più breve dovrebbero essere collocati davanti a quelli con una durata di conservazione più lunga. Se avete acquistato una quantità eccessiva di cibo, potete magari congelarne una parte prima che raggiunga la data di scadenza e utilizzarla così in un secondo momento.

Le eccedenze e gli avanzi di cibo vanno conservati in frigorifero o nel congelatore fino a quando non verranno riutilizzati. Nella **Guida "Cucinare con gli avanzi"**, il CTCU ha raccolto circa 70 ricette per suggerire dei modi per riutilizzare la pasta (cotta) avanzata, mele e banane troppo mature, verdure sminuzzate, pane raffermo e molto altro ancora. **La guida è disponibile gratuitamente** presso la **sede centrale** a Bolzano e le **filiali periferiche** del CTCU e presso lo **Sportello mobile dei consumatori**.

Buoni d'acquisto: la data di scadenza indicata è vincolante?

Se sul buono di acquisto non viene indicata alcuna data di scadenza si presume un **"periodo di prescrizione" (del credito) di dieci anni**. Tuttavia, vi sono pareri diversi che ritengono che i buoni siano equivalenti al contante e che quindi non possano "scadere". Da questo punto di vista, però, diventa problematico far valere il proprio diritto, perché se il commerciante non riconosce la validità del buono, si dovrebbe sottoporre la questione al giudice (e spesso non ne vale la pena).

D'altra parte, se **sul buono viene indicata una data di scadenza**, questa viene considerata come "concordata tra le parti" ed è **pertanto valida**.

Suggerimento: se non si riesce a riscattare un buono per tempo, è meglio **contattare il commerciante che l'ha rilasciato, prima della data di scadenza**, al fine di far prolungare la durata del buono.

Far segnare informazioni dettagliate sul voucher (chi, cosa, quando, dove, come, ...) aiuta ad evitare spiacevoli inconvenienti in seguito.

Come si può ridurre il consumo di sale?

Un consumo eccessivo di sale può comportare un aumento della pressione sanguigna e ipertensione. Livelli anche solo leggermente più alti di pressione del sangue accrescono il rischio di malattie cardiovascolari come l'ictus. Per questo motivo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di limitare l'assunzione di sale a un massimo di cinque grammi al giorno per persona. Secondo alcuni studi condotti nel 2018 e 2019, in Italia gli uomini adulti consumano mediamente 9,5 grammi di sale al giorno, e le donne adulte 7,2 grammi.

Sono sufficienti poche settimane per abituare il senso del gusto a una sapidità ridotta. **Ecco come diminuire l'assunzione di sale:**

- evitare il più possibile gli alimenti altamente trasformati e i cibi pronti;
- confrontare il contenuto di sale tra simili prodotti trasformati e preconfezionati, consultando le rispettive tabelle nutrizionali;
- preparare i pasti con alimenti e ingredienti freschi, naturali e preferibilmente non lavorati;
- prediligere verdure di stagione prodotte localmente che spesso hanno un sapore più intenso rispetto ai prodotti d'importazione provenienti da luoghi lontani;
- ridurre gradualmente la quantità di sale utilizzata in cucina;
- incrementare l'utilizzo di erbe, fresche o essicate, e spezie;
- affinare le pietanze con un filo d'olio d'oliva prima di portare in tavola;
- togliere la saliera e gli altri condimenti (specie quelli di produzione industriale) dalla tavola;
- sciacquare i cibi in scatola (ad es. fagioli, mais) sotto l'acqua prima di consumarli;

Dimezzare l'assunzione giornaliera di sale da dieci a cinque grammi riduce il rischio di ictus del 23% e quello di infarto del 17% (fonte: SINU - Società Italiana di Nutrizione Umana).

Accertamento del fabbisogno assicurativo: gli strumenti online del CTCU
"Sono assicurato correttamente? Quali sono le assicurazioni per me importanti?"

Gli altoatesini spendono molto per le assicurazioni, e purtroppo, assai spesso, per polizze sbagliate o per loro svantaggiose. Considerata la vasta gamma di prodotti assicurativi reperibili sul mercato, diventa sempre più difficile per i consumatori avere un quadro chiaro e completo delle proprie necessità assicurative. E rischiando pertanto di spendere molto denaro per contratti d'assicurazione sbagliati oppure inadatti alle proprie esigenze.

La copertura assicurativa dovrebbe essere commisurata infatti ai propri, **reali principali rischi finanziari**. Di conseguenza risulta opportuna una periodica valutazione delle proprie esigenze assicurative. Chi è assicurato correttamente può risparmiare molto denaro nel lungo periodo.

Una prima analisi delle proprie esigenze assicurative può essere fatta attraverso lo strumento online del CTCU denominato **"breve accertamento assicurativo"** che fornisce un quadro generale sui prodotti assicurativi, che coprono, a seconda della situazione di partenza, i rischi più importanti.

Una più approfondita analisi assicurativa viene fornita invece dal cd. **“accertamento assicurativo individuale"**. Lo strumento consente una valutazione individuale dei propri bisogni assicurativi e fornisce inoltre informazioni dettagliate sui singoli tipi di assicurazione, compresi i premi basati su profili specifici.

Questi due strumenti sono disponibili ai seguenti link:

https://www.consumer.bz.it/it/check-breve-sulle-assicurazioni

https://www.consumer.bz.it/it/il-tuo-check-assicurativo-personalizzato

Quali zuppe si possono gustare in autunno e in inverno?

Quando le temperature si abbassano, una bella zuppa bollente riscalda anima e corpo. Patate, carote, sedano rapa, cavolo rapa, zucca o pastinaca – tutte si prestano perfettamente alla preparazione di cremose zuppe.

Le verdure vanno pulite, sbucciate se necessario e tagliate a pezzetti. A seconda dei gusti, prima di rosolare per qualche minuto le verdure, si può soffriggere nella pentola un po’ di cipolla e di aglio tritati. Poi si aggiunge del brodo vegetale o dell’acqua e delle spezie (ad es. timo, rosmarino, maggiorana, noce moscata, cumino, zenzero...) e si lascia cuocere a fuoco lento finché le verdure non sono diventate morbide. Infine, si frulla la zuppa fino a ridurla in purea e si aggiusta di sale e di pepe.

Le patate si combinano molto bene con porri o cavoli. La rapa rossa dona alla zuppa un colore interessante, e i funghi secchi donano invece un gusto aromatico. Il valore nutrizionale di queste zuppe può essere arricchito con l’aggiunta di legumi che sono ricchi di proteine e fibre. Come ulteriore arricchimento si possono spargere sulla zuppa semi di zucca tostati, cubetti di pane raffermo tostato oppure cubetti di tofu (affumicato) precedentemente passato in padella.

La zuppa può essere tranquillamente preparata in anticipo, e conservata già porzionata in frigorifero oppure nel congelatore, pronta per essere scaldata al bisgono.

Vivere in ambienti sani d’inverno
I consigli del CTCU per un'aria pulita e senza muffe

Durante l‘inverno trascorriamo molto tempo in ambienti chiusi e riscaldati. A seguito di una ventilazione insufficiente o, magari, di un riscaldamento mal funzionante, si possono così originare muffe. Con le giuste misure è possibile ovviare a questo problema.

Ventilazione mirata

• Aprite le finestre più volte al giorno per un breve periodo; 1/3 minuti possono bastare, creando preferibilmente una leggera corrente d'aria. In questo modo l'aria umida e viziata viene trasportata all'esterno della casa.

Aumentare la temperatura dell'ambiente, se necessario

• Aumentare leggermente la temperatura dell'ambiente di 0,5/1 gradi può aiutare a prevenire la formazione di muffe e a impedire la formazione di condensa.

• La temperatura ideale per il soggiorno è di 20 gradi, mentre quella delle camere da letto leggermente più fresca e quella dei bagni leggermente più calda.

Ridurre al minimo le fonti di umidità

• È possibile controllare l'umidità degli ambienti di casa con un igrometro (l'intervallo ideale è compreso tra il 40 e il 60%).

• Evitate l'asciugatura del bucato nelle stanze.

Combinare correttamente riscaldamento e ventilazione

• Riscaldate in modo uniforme tutte le stanze che utilizzate. La porta delle stanze non riscaldate deve rimanere chiusa per evitare che l'aria umida delle stanze più calde entri e si condensi sulle pareti fredde.

Per ulteriori consigli utili consultate la **Guida online "Abitare sano e sostenibile"** (https://www.consumer.bz.it/sites/default/files/2022-10/opuscolo_abitare%20sano_2022.pdf).