

IZDANJE 2./2025.

DAHEIM BETREUT



*Zuhause ist's
am schönsten.*

www.daheimbetreut.at

VODITELJICE STRUKOVNE GRUPE / VODITELJI STRUKOVNE GRUPE



GRADIŠČE
Mag. Harald Zumpf, ing.



KORUŠKA
KommR Irene Mitterbacher



DONJA AUSTRIJA
Robert Pozdena



GORNJA AUSTRIJA
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



SALZBURG
Eva Hochstrasser



ŠTAJERSKA
Andreas Herz, MSc



TIROL
Bernhard Moritz, MSc



VORARLBERG
Monika Frick, MSc



BEČ
Mag. Harald Janisch



Nenadomjestivo: ljudska toplina

Kada danas na Internetu - recimo u tražilici Google - postavimo upit, dobivamo samo po sebi razumljivo odgovore koje je generirala umjetna inteligencija (UI). Ne uvijek, ali sve češće su ti odgovori činjenično i stručno potpuno ispravni, a osim toga su i lijepo formulirani. Kada komuniciramo s chatbotovima kao što su ChatGPT, Gemini (ili kako se već sve zovu), ove umjetne inteligencije nam u međuvremenu stvaraju dojam da se radi o osobnim komunikacijskim partnerima koji ne samo da odgovaraju na naša pitanja, nego su i sposobni individualno se udubiti u naše emocionalne potrebe. I pri tome uhvatimo sami sebe kako razgovaramo s UI, kao da sjedimo preko puta stvarnog čovjeka. Nema sumnje: umjetna inteligencija će promijeniti naš život, nadajmo se uglavnom u dobrom smislu. Umjetna inteligencija, korištena odgovorno i svrhovito kao alat, sigurno će ući i u područje njege (na primjer u tijelu robota) i pružiti vrijednu pomoć. Ono što UI sigurno neće nadomjestiti su istinska ljudska toplina, empatija i naklonost. Nenadomjestive vrijednosti koje tisuće Austrijanaca i Austrijanki svakoga dana 24 sata dobivaju od svojih apsolutno ljudskih njegovatelja i njegovateljica.



Irene Mitterbacher
voditeljica strukovne grupe



Andreas Herz
predsjednik strukovne udruge

Ovdje smo za Vas

„Daheim betreut“ samo je jedan kanal preko kojeg Vam želimo dati našu podršku u obavljanju Vaše samostalne djelatnosti u Austriji objavljujući poticajne i korisne informacije koje se odnose na Vaše područje rada. Kao Vaš predstavnik strukovnih interesa u strukovnoj udruzi kao i u strukovnim grupama za savjetovanje i njegu osoba u Austrijskoj gospodarskoj komori te u gospodarskim komorama saveznih pokrajina dajemo Vam - osim interesnih udruga - već godinama podršku širokim spektrom ponuđenih informacija i servisnih usluga. Naše djelatnice i naši djelatnici dat će Vam savjete i pružiti Vam podršku (djelomično i na više jezika) vezano za najrazličitija pitanja koja se recimo odnose na obrtničko pravo, socijalno osiguranje i oblikovanje ugovora, informirati Vas o mogućnostima daljnjeg obrazovanja i usavršavanja, nuditi Vam informacije i pristup posredovanju u slučaju spora i davati Vam aktualne informacije o relevantnim kretanjima u struci. Na stranici <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/> će Vam osim toga naš online savjetnik dati informacije na 12 jezika o najrazličitijim pravnim i organizacijskim pitanjima. A na stranici www.daheimbetreut.at smo Vam osim mnogo daljnjih informacija pripremili i uzorke ugovora i obrazaca koje možete preuzeti. Ovdje smo za Vas i Vaša pitanja.



NAGRADA DAHEIM BETREUT AWARD 2026: NOMINACIJE SU OD SADA NADALJE DOBRO DOŠLE!

Na inicijativu strukovne udruge Savjetovanje i njega osoba pri Austrijskoj gospodarskoj komori 2026. godine dodijelit će se već po treći puta nagrada: kao priznanje za djelovanje i angažman samostalnih njegovateljica i njegovatelja u Austriji.

Vi ste ovdje - za ljude koji više ne mogu sami savladati izazove svakodnevice i kojima je potrebna Vaša podrška. Iskažite priznanje i zahvalnost: nominirajte sada svoje favoritkinje i favorite, „svoje“ osobne njegovateljice i njegovatelje, osobe koji su ovdje za Vas i Vaše članove obitelji. Nominacije su dobro došle **od sada pa sve do 11. siječnja 2026.**

Stručni ocjenjivački sud u kojem se nalaze prominentne osobe, će od svih nominiranih osoba izabrati dvije njegovateljice odn. njegovatelja iz svake savezne pokrajine. Ovim dobitnicima odn. dobitnicama će se 23. travnja 2026. u okviru svečane proslave dodijeliti nagrada DAHEIM BETREUT AWARD. Osim toga će ih dodatno razveseliti i pozamašne novčane nagrade.

ZATO ŠTO JE LJUDSKOST BITNA: SNAGA NJEGOVATELJSTVA

Empatija, fleksibilnost, sposobnost uživanja, timski duh, pouzdanost - i naravno sposobnost da pazite na sebe samog i na svoje resurse: to su „super moći“ koje su potrebne kako bi se moglo skrbiti o osobama u najrazličitijim životnim situacijama i pružiti im potrebnu podršku. Tisuće Austrijanki i Austrijanaca mogu se osloniti na „svoje“ njegovateljice i njegovatelje i mogu na taj način proživjeti svoju starost u svoja vlastita četiri zida u poznatom okruženju - podrška osobama kojima je potrebna njega i rasterećenje za članove obitelji.

HVALA KOJE SE NE MOŽE PREČUTI: DAHEIM BETREUT AWARD

Mi iz strukovne udruge Savjetovanje i njega osoba pri Austrijskoj gospodarskoj komori ne brinemo samo o interesima samostalnih njegovateljica i njegovatelja, nego smo si dali u zadatak da u središte pozornosti stavimo enormno značenje ovog posla za naše društvo. Njegovateljstvo je tema koja se tiče svakog od nas!

Stoga smo i osmislili nagradu DAHEIM BETREUT AWARD kako bi na pozornicu doveli upravo one ljude koji u tišini odrađuju tako velike stvari. Puno ljudi u Austriji uopće ne bi moglo savladati svoju svakodnevicu bez njih. Samostalne njegovateljice i

samostalni njegovatelji stvarni su stup našeg društva, iako se njihov rad često uopće ne vidi. Nagrada DAHEIM BETREUT AWARD prilika je da im se kaže hvala i da se širokoj javnosti skrene pozornost koliko je važan rad samostalnih njegovateljica i njegovatelja za našu zemlju i za naše društvo. Dopustite nam da ovim junakinjama i junacima svakodnevice odamo priznanje!

❓ KOGA SE MOŽE NOMINIRATI?

Sve samostalne njegovateljice i njegovatelje, **osim dobitnica i dobitnika nagrade za 2024. i 2025. godinu.**

❓ TKO MOŽE NOMINIRATI?

Nominirati mogu svi! **Izuzete su samonominacije.**

❓ ŠTO NOMINACIJA MORA SADRŽAVATI?

- Vaše ime
- Ime nominirane osobe
- Datum rođenja nominirane osobe (idealno bi bilo navesti i broj socijalnog osiguranja)
- Mogućnosti za kontakt
 - Vaša adresa e-pošte i telefonski broj
 - Adresa e-pošte i telefonski broj nominirane osobe
- Obrazloženje zašto bi baš osoba koju Vi nominirate trebala osvojiti nagradu DAHEIM BETREUT AWARD

❓ KAKO SE MOGU PREDATI NOMINACIJE?

- **online** na stranici www.daheimbetreut.at
- putem **e-pošte** na pb-award@wko.at
- **poštanskim putem** na adresu: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung, Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien

Molimo Vas za Vaše razumijevanje što možemo prihvatiti samo **nominacije na njemačkom jeziku.**

ROK ZA DOSTAVU: nedjelja, 11. siječnja 2026.
DODJELA NAGRADE DAHEIM BETREUT AWARD: 23. travnja 2026.

Veselimo se velikom broju nominacija, jer je njego- vanje osoba umjetnost - dotaknuti srca, poboljšati život i drugima svakodnevicu učiniti malo svjetli- jom.

Tipično austrijski

AUSTRIJA GOVORI DRUKČIJE

„Austrijanac se razlikuje od Nijemca zajedničkim jezikom“, poentirao je svojedobno kratko i jasno kabaretist i glumac Karl Farkas (1893.–1971.). To znači: Austrijanci i Austrijanke doduše govore njemačkim jezikom kao i Nijemci, ali austrijski.

Razlike između austrijskog i njemačkog oblika njemačkog jezika postoje primjerice u izgovoru, gramatici i vokabularu. Ovdje ćemo Vam u prvom dijelu predstaviti nekoliko posebno-
sti austrijskog vokabulara, takozvane austrijanizme, i to upravo „u samoj srži stvari“ - kad je riječ o kuhanju i hrani.

1. dio
**POSEBNOSTI
KOD KUHANJA I
JEDENJA**

<i>Österreichisch</i>	NJEMAČKI	HRVATSKI
Beuschel	Lunge	plućica na kiselo
Biskotten	Löffelbiskuit	piškote
Blunze/Blunzn	Blutwurst	krvavice
Brösel/Semmelbrösel	Paniermehl	mrvice
Dag/Deka/Dekagramm	10 Gramm	10 grama
Dampfl	Hefevorteig	dizano tijesto
Eidotter/Dotter	Eigelb	žutanjak
Eierschwammerl	Pfifferling	lisičica



Eierspeis	Rührei	kajgana
Eiklar	Eiweiß	bjelanjak
Einbrenn/Einmach	Mehlschwitze	zaprška
Erdäpfel	Kartoffeln	krumpir
faschierte Leibchen	Frikadellen	kosani odresci
Faschiertes	Hackfleisch	mljeveno meso
Fisolen	grüne Bohnen	zelene mahune
Frankfurter (Würstl)	Wiener Würstchen	hrenovke
Frittaten	Pfannkuchen(streifen)	trakice od palačinki
Germ	Hefe	kvasac
Geselchtes	Geräuchertes	suhomesnato
Grammeln	Grieben	čvarci
Häuptelsalat	Kopfsalat	zelena salata
Hendl	Hähnchen/Huhn	pilić
Jause	Zwischenmahlzeit/Brotzeit	užina
Karfiol	Blumenkohl	cvjetača
Karotte	Möhre	mrkva
Karree	Kassler	kare
Kipferl	Hörnchen	roščići
Knackwurst/Knacker	Bockwurst	safalada
Knödel	Kloß	okruglice
Kohl	Wirsing	kelj
Kohlsprossen	Rosenkohl	kelj pupčar
Kren	Meerrettich	hren
Kukuruz	Mais	kukuruz
Lungenbraten	Filet (Rinderfilet)	file (govedi file)
Marille	Aprikose	marelica
Maroni	Edelkastanie	pitomi kesten
Melanzani	Aubergine	patlidžan
Nockerl	Klößchen	okruglice
Palatschinken	Pfannkuchen	palačinka
Panier	Panade	panada
Paradeiser	Tomate	rajčica
Powidl	Pflaumenmus	kaša od šljiva
Quargel	Sauermilchkäse	sir od kiselog mlijeka
Ribisel	Johannisbeere	ribiz



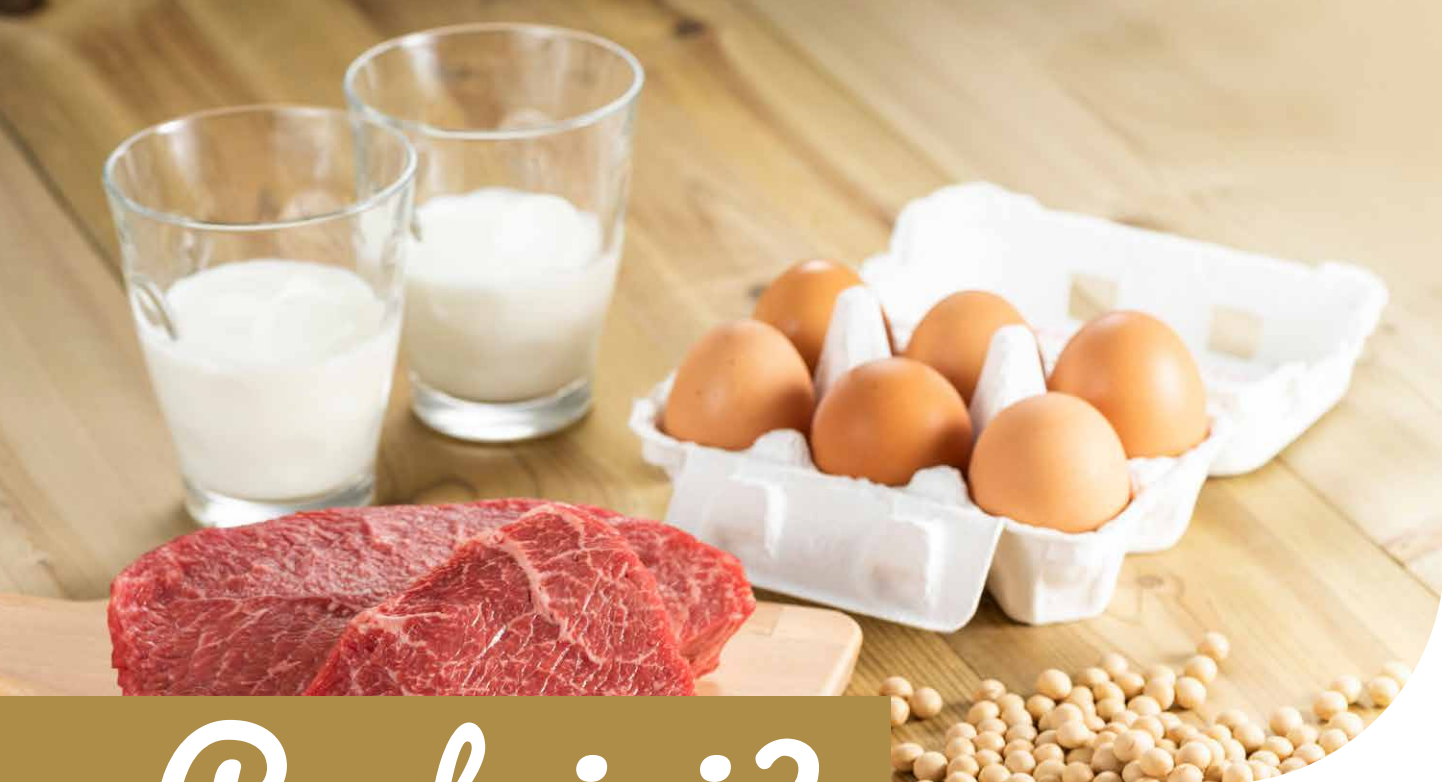


Rindssuppe	Bouillon/Fleischbrühe	govedska juha
Rote Rübe	Rote Bete	cikla
Sackerl/Einkaufssackerl	Tüte/Tragetasche	vrećica
Sauerrahm	Saure Sahne	kiselo vrhnje
Schlagobers/Obers	Sahne/Schlagsahne	šlag
Schwammerl	Pilz	gljiva
Schwarzbeere	Heidelbeere	borovnica
Schweinsstelze	Eisbein	usoljena svinjska nožica
Semmel	Brötchen	žemička
Spritzer/Gespritzer	Schorle	gemišt
Staubzucker	Puderzucker	šećer u prahu
Sulz	Aspik	hladetina
Topfen	Quark	svježi sir
Vogersalat	Feldsalat	matovilac
Weichsel	Sauerkirsche	višnja

Napomena: Austrijanke i Austrijanci u pravilu znaju i „njemačku“ varijantu riječi koje koriste. Posebno kod mladih ljudi, napose pod utjecajem njemačkih TV postaja i medija, tendencijalno se smanjuje uporaba „austrijskih“ riječi. Sve češće se koriste inačice koje se koriste u govoru u Njemačkoj. Kod starijih ljudi, međutim, često još uvijek preteže uporaba austrijskih oblika, posebice u istočnom dijelu Austrije i u ruralnim područjima. Nemali broj starijih ljudi čak posebno vodi računa o tome da ne koristi njemačke varijante, nego austrijske.

Uz ove posebnosti austrijskog govora dolaze još i posebnosti različitih dijalekata koji se govore unutar austrijske države i čije se jezične granice djelomično poklapaju s granicama saveznih pokrajina.





Proteini?

DA, ALI ...



Traži se poznavanje prehrane: proteini - što je to uopće i za što ih trebamo?

Da odmah razjasnimo: proteini su hranjive tvari od životne važnosti za ljudsko tijelo, međutim previše istih može imati štetno djelovanje na organizam i zdravlje.

ŠTO SU PROTEINI?

Proteini (koje još zovemo i bjelančevine) su makromolekule (velike molekule) koje se sastoje od aminokiselina i koje se pojavljuju u svim stanicama ljudskog tijela i tamo obavljaju čitav niz važnih funkcija.

KOJE FUNKCIJE OBAVLJAJU PROTEINI U LJUDSKOM TIJELU?

Proteini su važni građivni elementi stanica i tkiva, ali i hormona, enzima i antitijela. Oni su osnova za izgradnju mišića, kostiju, kože, kose i noktata. Oni transportiraju kisik u krvi kao i važne hranjive tvari te iste i pohranjuju. Podupiru i reguliraju izmjenu tvari. Upravljaju raznim procesima u tijelu (na primjer razinom šećera u tijelu) i reguliraju iste. Podupiru imunološki sustav prilikom obrane od bolesti, sudjeluju u zgrušavanju krvi i zacjeljivanju rana te u još mnogo toga drugoga.

MORA LI SE U TIJELO UNOSITI PROTEINE PREKO HRANE?

Da, proteini se u tijelo unose preko hrane, jer tijelo neke sastavne dijelove proteina (kao što su aminokiseline) ne može samo proizvesti. Proteini uneseni preko hrane razgrađuju se u probavnom sustavu, cijepaju se na pojedinačne sastavne elemente i preko krvnih žila dolaze do svog odredišta.

PROTEINI SU HRANJIVE TVARI OD ŽIVOTNE VAŽNOSTI ZA LJUDSKO TIJELO, MEĐUTIM PREVIŠE ISTIH MOŽE IMATI ŠETNO DJELOVANJE NA ORGANIZAM I ZDRAVLJE.





KOLIKO PROTEINA JE POTREBNO ČOVJEKU I NA ŠTO TREBA OBRATITI POZORNOST S POVEĆANJEM STAROSNE DOBI?

Prema preporukama odrasle osobe mlađe od 65 godina trebale bi dnevno unositi oko 0,8 grama proteina po kilogramu tjelesne težine. Od 65 godina nadalje preporuča se količina od 1 grama po kilogramu tjelesne težine.

ZAŠTO SA STAROŠĆU RASTE POTREBA ZA PROTEINIMA?

Tijelo treba proteine za izgradnju i očuvanje mišića. U starosti se smanjuje sposobnost tijela da stvara mišiće. Sa smanjenjem mišićne mase pak rastu opasnost od ograničenja mobilnosti i rizik od padova i s time povezanih posljedica. Unošenjem proteina ovaj se proces barem može zakočiti.

KOJE NAMIRNICE SU POSEBNO POGODNE KAO IZVOR PROTEINA?

„Bogatim“ izvorima proteina smatraju se meso, riba, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi, shakeovi od mlijeka, plodovi mahunarki, orašasti plodovi, sjemenke, žitarice i gljive. Za orijentaciju: riba i

meso te sir imaju sadržaj proteina od oko 20 posto. Jedno jaje sadrži oko 6 do 7 grama proteina.

ŠTO SE DOGAĐA, AKO UZMEMO PREVIŠE PROTEINA?

Previše proteina (dakle više od 2 grama po kilogramu tjelesne težine) mogu dugoročno opteretiti jetru i bubrege i prouzročiti oštećenja, prije svega kod ljudi s postojećim zdravstvenim problemima. Prekomjerni unos proteina može dovesti do poteškoća s probavom kao što su nadutost ili zatvor.

JE LI POTREBAN DODATNI UNOS PROTEINA PREKO DODATAKA PREHRANI?

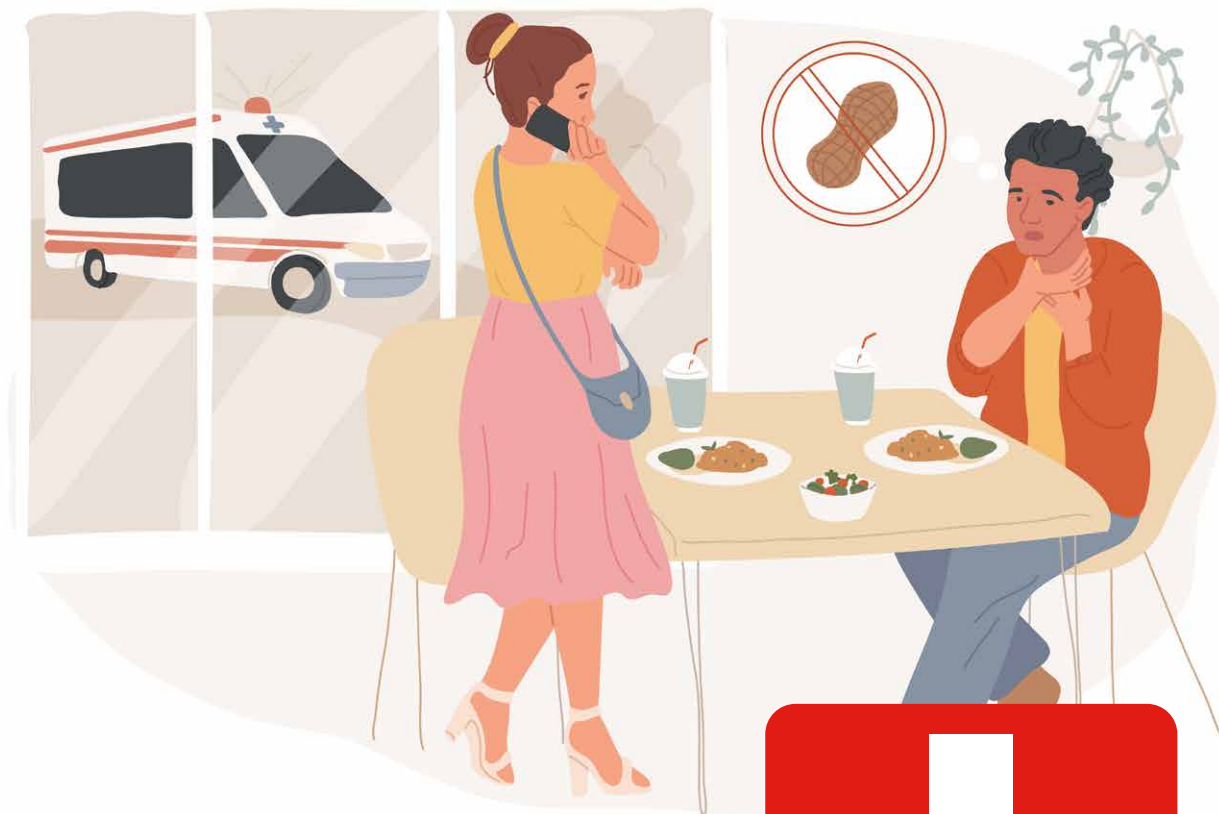
Uravnotežena prehrana s dovoljno proteina iz namirnica u pravilu bi trebala biti dovoljna da pokrije potrebe organizma. U slučaju veće potrebe za proteinima uvjetovane zdravstvenim ili sportskim naporima dodatan unos može biti koristan. Međutim, to treba uvijek razjasniti s medicinskim stručnjacima (liječnicima ili liječnicama).

U RAZGOVORNOM JEZIKU PROTEIN JE POZNAT KAO BJELANČEVINA.



„BOGATIM“ IZVORIMA PROTEINA SMATRAJU SE MESO, RIBA, JAJA, MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI, SHAKEOVI OD MLIJEKA, PLODOVI MAHUNARKI, ORAŠASTI PLODOVI, SJEMENKE, ŽITARICE I GLJIVE.





PRVA POMOĆ: ALERGIJSKI ŠOK



Pozor: u slučaju sumnje na alergijski šok odmah počnite s primjenom postupaka hitne pomoći. Europski broj hitne službe 112 ili 144, austrijski broj za hitnu medicinsku službu.

Anafilaktički šok (koji se još zove i alergijski šok) snažna je i po život opasna reakcija imunološkog sustava na alergene. Ova reakcija počinje u pravilu u roku od nekoliko minuta, ali može nastupiti i tek nakon dužeg vremena nakon kontakta s alergenima. Simptomi su između ostalog kožni osipi i svrbež, mučnina, povraćanje i proljev, nedostatak zraka i pad krvnog tlaka sve do kolapsa cirkulacije i prestanka cirkulacije.

ŠTO SE DOGAĐA U SLUČAJU ALERGIJSKOG ŠOKA?

U slučaju alergijskog šoka imunološki sustav oslobađa veliku količinu prijenosnika signala kao što je na primjer histamin. Ovi prijenosnici signala dovode do snažnog širenja krvnih žila, pada krvnog tlaka i su-

žavanja dišnih putova. To može dovesti do smanjene opskrbe životno važnih organa kisikom, što opet može dovesti do sloma cirkulacije i nesvjestice.

KOJE UZROKE MOŽE IMATI ALERGIJSKI ŠOK?

Česti okidač za anafilaktički šok su:

- **namirnice:** na primjer orašasti plodovi, mlijeko, jaja, ribe, školjke, celer, soja i pšenica
- **otrov insekata:** na primjer otrov pčela i osa
- **lijekovi:** na primjer antibiotici, sredstva protiv bolova, sredstva za narkozu
- **drugi alergeni:** na primjer lateks, određene biljke, rentgensko kontrastno sredstvo



KOJI SU MOGUĆI SIMPTOMI ALERGIJSKOG ŠOKA?

Simptomi anafilaktičkog šoka mogu biti raznovrsni i variraju u svojoj pojavnosti. Među najčešće simptome spadaju:

- **koža:** svrbež, crvenilo, urtikarija, natečenost
- **dišni putovi:** nedostatak daha, kašalj, promuklost, stezanje u prsima
- **krvotok:** pad krvnog tlaka, brzi ili slabi puls, vrtoglavica, nesvijest
- **probavni trakt:** mučnina, povraćanje, bolovi u trbuhu, proljev
- **općenito:** strah, nemir, zbunjenost, nesvjestica



ŠTO UČINITI U SLUČAJU ALERGIJSKOG ŠOKA?

Alergijski šok je **hitan medicinski slučaj** i zahtijeva trenutnu pomoć.

1.

HITNI POZIV:

Odmah nazovite broj hitne pomoći (144 austrijska hitna služba, 112 europski broj hitne službe).

2.

INJEKCIJA ADRENALINA:

Ako postoji (na primjer komplet prve pomoći za slučaj alergije), onda što je brže moguće dajte lijekove za prvu pomoć, odnosno upotrijebite autoinjektor adrenalina (npr. Epipen). Unatoč tome bezuvjetno obavijestite hitnu pomoć, jer djelovanje adrenalina je vremenski ograničeno. Osim toga spriječite da stradala osoba ponovo dođe u kontakt s alergenima.

3.

DALJNJE MJERE PRVE POMOĆI:

Ako se nakon uboda insekta žalac još uvijek nalazi u koži, onda ga treba ukloniti što je moguće brže! Hlađenje hladnim oblozima, staviti element za hlađenje itd. izvana oko vrata i na mjesto uboda/otekline. Staviti osobu u položaj s povišenim gornjim dijelom tijela, ako može disati, ili u šok položaj (ravno na leđima s lagano uzdignutim nogama), ako je bez svijesti. Razgovarajte s osobom, smirite ju i pokušajte ublažiti simptome. Pričekajte do dolaska hitne medicinske pomoći i dajte sve relevantne informacije.



Više od dobrog savjeta: čičoka



Čičoka: iako se zasada još uvijek tretira kao skriveni kulinarski savjet, svestrani gomolj fantastičnog okusa sprema se osvojiti domaće kuhinje. Ne samo da je odličnog okusa, nego i sadrži puno vrijednih hranjivih tvari.

GOMOLJ

Svoje korijene čičoka ima u Sjevernoj i Srednjoj Americi, gdje ga je domicilno stanovništvo uzgajalo stoljećima. Već u 17. stoljeću dolazi u Europu, najprije u Francusku. Dugo vrijeme se čičoku koristilo kao hranu za životinje, prije nego što je posljednjih desetljeća našla svoje mjesto u visokoj kuhinji.

GLAVNA SEZONA U JESEN I ZIMI

Čičoka je vrlo robusna i nezahtjevna biljka koja se dobro osjeća i u manje idealnim tlima. Raste kao grm do tri metra u visinu i u kasno ljeto oduševljava žutim cvjetovima koji pomalo podsjećaju na male suncokrete.

Vrijeme sadnje je u proljeće (ožujak i travanj), a berba je u jesenskim i zimskim mjesecima, uobičajeno od listopada do ožujka. Posebnost: za razliku od krumpira čičoka može ostati u zemlji i kad je mraz i po potrebi se može brati svježa. To je čini idealnim zimskim povrćem koje i u zimskim mjesecima daje svježije hranjive tvari.

KULINARSKI MULTITALENT

U kuhinji je čičoka pravi kameleon. Njen jedinstven okus opisuje se kao lagano orašast i slatkast i uspoređuje se s artičokama i pitomim kestenom. Ovisno o načinu pripreme razvija vrlo različite arome. Može se koristiti sirova, kuhana, pržena, fritirana, pečena ili u obliku pirea. Sirova je hrskava, a kuhana je meka i kremasta.

RAZNOVRSNE MOGUĆNOSTI KORIŠTENJA

Sirova: tanko naribana čičoka odlično odgovara u salatama i daje im posebnu notu i hrskavost.

Juhe i pirei: kuhana i fino usitnjena može biti ukusna kremasta juha ili fini pire i kao takva odlična alternativa pireu od krumpira.

Pečena i fritirana: narezana na ploške ili kockice čičoka se može peći i pri tome razvija lagano karamelizirane arome. I kao hrskavi čips pravi je užitek.

Povrće iz pećnice: pečena u pećnici zajedno s ostalim korjenastim povrćem do izražaja dolazi njena puna aroma.

Umaci: čičoka umacima može dati kremastu konzistenciju i poseban okus.





ZDRAVA I HRANJIVA: MOĆ ČIČOKE

Čičoka ne samo da je vrlo ukusna, nego je i izuzetno zdrava i sadrži vrijedne hranjive tvari: zvijezda među ovim tvarima je **inulin**, prebiotička balastna tvar. Inulin pospješuje zdravu crijevnu floru tako što potiče rast korisnih crijevnih bakterija. To može poboljšati probavu i ojačati imunološki sustav. Za dijabetičare i dijabetičarke je inulin posebno zanimljiv, jer on razinu šećera u krvi podiže vrlo polagano i umjereno. Osim inulina čičoka sadrži daljnje balastne tvari koji brinu o osjećaju sitosti i podupiru probavu.

Čičoka je dobar izvor različitih **B vitamina**, koji su važni za izmjenu tvari i funkciju živaca. Ona sadrži i **vitamin C**, važan antioksidans.

Isto tako čičoka sadrži i velik broj **minerala**, između ostalog **kalij** (važan za krvni tlak i funkciju mišića), **željezo** (važan za stvaranje krvi i transport kisika) i **kalcij** (važan za kosti i zube). Osim toga čičoka sadrži sekundarne biljne tvari s antioksidativnim djelovanjem koje mogu štiti tijelo od slobodnih radikala.

NAŠ SAŽETAK:

Bilo da je dodatak u salati, krem juha ili prilog - čičoka je istinski paket snage koji ne oduševljava samo kulinarski, nego je i vrlo vrijedan doprinos zdravoj prehrani.



Ove se začine rado

koristi sa čičokom: vlasac, peršin, mažuran, bosiljak, krabuljica, bijeli luk, estragon, metvica, senf, hren, ružmarin,

lovor, timijan - i naravno sol i papar.

Napomena: kod osjetljivih ljudi može inulin sadržan u čičoki u slučaju konzumacije većih količina dovesti do nadutosti.



Recept



Pečena čičoka

SASTOJCI ZA 4 PORCIJE

- 500 g čičoke
- 1 luk
- 2 velike žlice maslinovog ulja i maslaca
- svježe nasjeckani peršin
- malo soli
- malo papra

PRIPREMA:

Za spremanje pečene čičoke čičoke treba najprije dobro oprati, oguliti i narezati na tanke ploške. Oguliti luk i narezati ga na sitno.

Nakon toga u tavi zagrijati ulje i lagano ga propirjati uz stalno miješanje. Sada dodati čičoku i zapržiti s obje strane na umjerenoj temperaturi - pri tome oprezno miješati.

Oprati peršin i sitno ga nasjeckati.

Kad je čičoka mekano pečena, začiniti solju, paprom i peršinom pa servirati. Uz to dobro ide svježi sir s biljnim začинима.

KONTAKT



BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt
T 05/90907-3140
F 05/90907-3115
E marlene.wiedenhofer@wkbgl.at
<http://www.wko.at/branchen/b/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html>



KÄRNTEN

Europaplatz 1
9021 Klagenfurt am Wörthersee
T 05 90 90 4 160
F 05 90 904 164
E innungsgruppe7@wkk.or.at
<http://wko.at/ktn/personenbetreuung>



NIEDERÖSTERREICH

Wirtschaftskammer-Platz 1
3100 St. Pölten
T +43 2742 851-19190
F +43 2742 851-19199
E dienstleister.gesundheit@wknue.at
<http://www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung>



OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3
4020 Linz
T 05/90909-4145
F 05/90909-4149
E pb@wkoee.at
<http://wko.at/ooe/personenberatung-betreuung>



SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1
5027 Salzburg
T 0662 8888 279
F 0662 8888 679279
E personenbetreuung@wks.at
<http://wko.at/sbg/lbundpb>



STEIERMARK

Körblergasse 111-113
8010 Graz
T 0316/601-530
F 0316/601-424
E dienstleister@wkstmk.at
<http://www.betreuung-stmk.at>



TIROL

Wilhelm-Greil-Straße 7
6020 Innsbruck
T 05 90 90 5-1284
F 05 90 90 5-51284
E personenbetreuung@wktirol.at
<http://www.personenberatung-personenbetreuung.at>



VORARLBERG

Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
T 05522/305-279
F 05522/305-143
E Beratung@wkv.at
<http://www.wkv.at/betreuung>



WIEN

Straße der Wiener Wirtschaft 1
1020 Wien
T +43 1 514 50 2302
F 01 514 50 92302
E personenberatung@wkw.at
<http://www.wko.at/wien/personenberatung>



IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber: Wirtschaftskammer Österreich
Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien
Text: Dr. Wolfgang Wildner
Design: DI (FH) Irene Fauland, kreativnetzwerk.at
Übersetzung: translingua KERN Austria GmbH
Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH
Fotos: Adobe Stock & Pexels.com



www.daheimbetreut.at

Kärnten