

DAHEIM BETREUT



*Zuhause ist's
am schönsten.*
www.daheimbetreut.at

РЪКОВОДИТЕЛИ НА ЕКИПА ОТ СПЕЦИАЛИСТИ



БУРГЕНЛАНД
Инж. маг. Харалд Цумпф



КАРИНТИЯ
Ирене Митербахер, KommR



ДОЛНА АВСТРИЯ
Роберт Поздена



ГОРНА АВСТРИЯ
Маг. д-р Виктория Тишлер,
KommR



ЗАЛЦБУРГ
Ева Хохщрасер



ЩИРИЯ
Андреас Херц, магистър



TIROL
Бернхард Мориц, магистър



ФОРАРЛБЕРГ
Моника Фрик, магистър



ВИЕНА
Маг. Харалд Яниш



Незаменимо: човешката топлина

Когато днес задаваме въпрос в интернет, например чрез търсачката на Google, получаваме отговори, които се генерират от изкуствен интелект (AI). Не винаги, но все по-често тези отговори са обективни и технически съвсем точни, а също така са и добре формулирани. А когато общуваме с чатботове, като ChatGPT, Gemini (или както и да се казват), тези системи с изкуствен интелект вече създават усещането за лични партньори в комуникацията, които не само отговарят на нашите въпроси, но и са в състояние да отговорят индивидуално на нашите емоционални нужди. И ние самите се улавяме, че общуваме с AI, сякаш срещу нас има истински човек. Няма съмнение: изкуственият интелект ще промени нашия живот, надяваме се предимно към по-добро. Изкуственият интелект, използван отговорно и разумно като инструмент, със сигурност ще намери приложение и в грижите за хората и ще предоставя ценни помощни услуги (например разположен в тялото на робот). Това, което изкуственият интелект със сигурност няма да замени, е истинската човешка топлина, емпатия и привързаност. Незаменима стойност, каквато хиляди австрийци получават всеки ден и денонощно от своите болногледачи – хора.



**Маг. д-р Виктория Тишлер,
KommR**

Ръководител на екип от специалисти



Андреас Херц

Председател на професионалното сдружение –
Асоциацията на личните асистенти

Ние сме на Ваше разположение

Daheim betreut е само един от каналите, чрез които искаме да Ви подкрепим в самостоятелната Ви дейност в Австрия с вдъхновяваща и полезна информация за Вашата сфера на дейност. Като Ваши представители в професионалната асоциация и в експертните групи за консултиране и грижи за хора в Търговската камара на Австрия и в търговските камари на федералните провинции ние Ви подкрепяме от много години с широка гама от информационни оферти и услуги освен с представляването на Вашите интереси. Нашите служители Ви консултират и подкрепят (отчасти на няколко езика) по най-различни въпроси, например относно търговското право, социалното осигуряване и изготвянето на договори, информират Ви за възможности за продължаващо обучение, предлагат Ви информация и достъп до посредничество при спорове и Ви предоставят актуална информация за съответстващи възможности за развитие. На адрес <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/> може да намерите онлайн съветник на 12 езика, който Ви предоставя информация по различни правни и организационни въпроси. На адрес www.daheimbetreut.at, освен много друга информация, може да изтеглите и образци на договори и формуляри. Ние сме на разположение за Вашите въпроси.



НАГРАДАТА DAHEIM BETREUT 2026 Г.: ВЕЧЕ ПРИЕМАМЕ НОМИНАЦИИ!

За трети път през 2026 г. по инициатива на Професионалната асоциация за консултации и грижи за хора към Австрийската търговска камара (WKO) ще бъде връчена наградата DAHEIM BETREUT в знак на признание за работата и ангажираността на независимите лични асистенти в Австрия.

Те са на разположение да помагат на хората, които вече не могат да се справят сами с ежедневието си и се нуждаят от подкрепа. Покажете своята признателност и благодарност: номинирайте сега Вашите фаворити, Вашите лични помощници, хора, които са до Вас и Вашите близки. **Номинациите се приемат от този момент до 11 януари 2026 г.**

От номинираните лица жури от известни експерти ще избере по двама лични асистенти от всяка федерална провинция. На победителите ще бъде връчена наградата DAHEIM BETREUT на 23 април 2026 г. на тържествена церемония. Освен това те ще получат и значителни парични суми.

ЗАЩОТО ЧОВЕЧНОСТТА Е ВАЖНА: СИЛАТА НА ПЕРСОНАЛНАТА ГРИЖА

Емпатия, гъвкавост, съпричастност, отборен дух, надеждност – а също и способността да обърнете внимание на себе си и своите ресурси – това са „супер сили“, които са необходими, за да можете да се грижите и подкрепяте хора в най-различни житейски ситуации. Хиляди австрийци могат да разчитат на „своите“ болногледачи и по този начин да прекарат старините си в собствения си дом, в позната среда – подкрепа за нуждаещите се от грижи, облекчение за близките.

ОГРОМНА БЛАГОДАРНОСТ: НАГРАДА DAHEIM BETREUT

Ние от Професионалната асоциация за консултации и грижи за хора към Търговската камара на Австрия не само се грижим за интересите на самостоятелните болногледачи, но и сме се заели да изведем на преден план огромното значение на тази дейност за нашето общество. Защото грижите са тема, която засяга всички нас! Ето защо създадохме наградата DAHEIM BETREUT – за да изведем на преден план именно онези хора, които тихо вършат толкова ценна работа. Много хора в Австрия не биха могли да се справят с ежедневието си без тях. Самостоятелните лични асистенти са истинска опора за

нашето общество, макар че тяхната работа често остава незабелязана.

Наградата DAHEIM BETREUT е възможност да им благодарим и да привлечем вниманието на широката общественост към значимостта на работата на самостоятелните асистенти за нашата страна и нашето общество. Нека почетем тези герои на ежедневието!

❓ КОЙ МОЖЕ ДА БЪДЕ НОМИНИРАН?

Всички самостоятелни лични асистенти с изключение на носителите на наградата от 2024 и 2025 г.

❓ КОЙ МОЖЕ ДА НОМИНИРА?

Всеки може да номинира! **Не се допускат самономинации.**

❓ КАКВО ТРЯБВА ДА ВКЛЮЧВА НОМИНАЦИЯТА?

- Вашето име
- Име на номинираното лице
- Дата на раждане на номинираното лице (в идеалния случай: социалноосигурителен номер)
- Данни за контакт
 - Вашият имейл адрес и телефонен номер
 - Имейл адрес и телефонен номер на номинираното лице
- Обосновка защо точно номинираният от Вас кандидат трябва да спечели наградата DAHEIM BETREUT

❓ КАК МОЖЕ ДА СЕ ПОДАВАТ НОМИНАЦИИ?

- **Онлайн на адрес:** www.daheimbetreut.at
- По **имейл** на pb-award@wko.at
- По **почтата до:** Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung, Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien

Молим да проявите разбиране, че при оценката може да бъдат включени само **номинации на немски език**.

КРАЕН СРОК: неделя, 11 януари 2026 г.
ПРИСЪЖДАНЕ НА НАГРАДАТА DAHEIM BETREUT: 23 април 2026 г.

Очакваме с нетърпение да получим много номинации, защото грижата за хора е изкуството да докосваш сърцата, да подобряваш живота и да правиш ежедневието на другите по-светло.

Типичен австрийски

Австрия говори различно

„Австрийците се различават от германците по общия език“, както някога много точно отбеляза комикът и актьорът Карл Фаркас (1893 – 1971). Това означава, че австрийците говорят немски точно като немците, само че по австрийски.

Разликите между немския език в Австрия и немския език в Германия са например в произношението, граматиката и лексиката. В първата част ще представим няколко особености на австрийската лексика, така наречените австрийски идиоми, и то там, където става дума за „същината“ – готвенето и храненето.

Част I
СПЕЦИФИЧНИ
ХАРАКТЕРИСТИКИ
ПРИ ГОТВЕНЕ И
ХРАНЕНЕ

„австрийски“	НЕМСКИ	БЪЛГАРСКИ
Beuschel	Lunge	Рару
Biskotten	Löffelbiskuit	Бишкоти
Blunze/Blunzn	Blutwurst	Кървавица
Brösel/Semmelbrösel	Paniermehl	Галета
Dag/Deka/Dekagramm	10 Gramm	10 грама
Dampfl	Hefevorteig	Заготовка за тесто
Eidotter/Dotter	Eigelb	Жълтък
Eierschwammerl	Pfifferling	Пачи крак



Eierspeis	Rührei	Бъркани яйца
Eiklar	Eiweiß	Белтък
Einbrenn/Einmach	Mehlschwitze	Запръжка
Erdäpfel	Kartoffeln	Картофи
faschierte Leibchen	Frikadellen	Кюфтета
Faschiertes	Hackfleisch	Мляно месо
Fisolen	grüne Bohnen	Зелен фасул
Frankfurter (Würstl)	Wiener Würstchen	Виенски наденички
Frittaten	Pfannkuchen(streifen)	Палачинки (на лентички)
Germ	Hefe	Мая
Geselchtes	Geräuchertes	Пушено месо
Grammeln	Grieben	Свински пръжки
Häuptelsalat	Kopfsalat	Маруля
Hendl	Hähnchen/Huhn	Пиле/кокошка
Jause	Zwischenmahlzeit/Brotzeit	Междинна закуска/Лека закуска
Karfiol	Blumenkohl	Карфиол
Karotte	Möhre	Морков
Karree	Kassler	Пушена свинска пържола
Kipferl	Hörnchen	Кроасан
Knackwurst/Knacker	Bockwurst	Наденица „Боквурст“
Knödel	Kloß	Кнедли
Kohl	Wirsing	Савойско зеле
Kohlsprossen	Rosenkohl	Брюкселско зеле
Kren	Meerrettich	Хрян
Kukuruz	Mais	Царевица
Lungenbraten	Filet (Rinderfilet)	Филе (телешко филе)
Marille	Aprikose	Кайсия
Maroni	Edelkastanie	Сладък кестен
Melanzani	Aubergine	Патладжан
Nockerl	Klößchen	Малки кнедли
Palatschinken	Pfannkuchen	Палачинки
Panier	Panade	Панировка
Paradeiser	Tomate	Домат
Powidl	Pflaumenmus	Пюре от сини сливи
Quargel	Sauermilchkäse	Сирене от пресечено мляко
Ribisel	Johannisbeere	Касис





Rindssuppe	Bouillon/Fleischbrühe	Бульон/Месен бульон
Rote Rübe	Rote Bete	Червено цвекло
Sackerl/Einkaufssackerl	Tüte/Tragetasche	Торбичка/Чанта за пазаруване
Sauerrahm	Saure Sahne	Заквасена сметана
Schlagobers/Obers	Sahne/Schlagsahne	Сметана/Бита сметана
Schwammerl	Pilz	Гъба
Schwarzbeere	Heidelbeere	Синя боровинка
Schweinsstelze	Eisbein	Свински джолан
Semmel	Brötchen	Хлебче
Spritzer/Gespritzter	Schorle	Бяло вино
Staubzucker	Puderzucker	Пудра захар
Sulz	Aspik	Желирана пача
Topfen	Quark	Извара
Vogerlsalat	Feldsalat	Плоска салата
Weichsel	Sauerkirsche	Вишна

Забележка: Обикновено австрийците знаят и „немската“ версия на думите, които използват. Особено сред младите хора, например под влиянието на немските телевизионни канали и медии, употребата на „австрийски“ думи има тенденцията да намалява. Все по-често се използват „немските“ съответствия. При по-възрастните хора обаче често преобладава употребата на австрийските форми, особено в източната част на Австрия и в селските райони. Немалко възрастни хора дори държат да не използват немските варианти, а австрийските.

Към тези особености на „австрийския“ език се прибавят и характеристиките на различните диалекти, които се говорят на територията на Австрия и чиито езикови граници отчасти съответстват на федералните провинции.





Протеини? ДА, НО...

Необходими знания за храненето: протеини – какво представляват и защо са ни необходими?



На първо място: протеините са жизненоважни хранителни вещества за човешкото тяло, но прекомерното им количество може да има вредно въздействие върху организма и здравето.

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВАТ ПРОТЕИНИТЕ?

Протеините (наричани още белтъчини) са макромолекули (големи молекули), състоящи се от аминокиселини, които се срещат във всички клетки на човешкото тяло и изпълняват редица важни функции.

КАКВИ ФУНКЦИИ ИЗПЪЛНЯВАТ ПРОТЕИНИТЕ В ЧОВЕШКОТО ТЯЛО?

Протеините са важни градивни елементи на клетките и тъканите, но също и на хормоните, ензимите и антителата. Те са основа за изграждането на мускулите, костите, кожата, косата и ноктите. Те транспортират кислорода в кръвта, както и важни хранителни вещества, и ги съхраняват. Те подпомагат и регулират метаболизма. Те контролират и регулират различни процеси в организма (например нивото на кръвната захар). Те съдействат на имунната система в борбата с болестите, участват

в кръвосъсирването и заздравяването на рани и много други.

ТРЯБВА ЛИ ДА СЕ ДОСТАВЯТ ПРОТЕИНИ НА ОРГАНИЗМА ЧРЕЗ ХРАНАТА?

Да, човешкото тяло трябва да се снабдява с протеини чрез храната, защото тялото не може само да произвежда някои от протеиновите съставки (като аминокиселините). Протеините, доставяни с храната, се разграждат в храносмилателния тракт, разпадат се на

ПРОТЕИНИТЕ СА ЖИЗНЕ-
НОВАЖНИ ХРАНИТЕЛНИ
ВЕЩЕСТВА ЗА ЧОВЕШКОТО
ТЯЛО, НО ПРЕКАЛЕНТО ИМ
КОЛИЧЕСТВО МОЖЕ ДА ИМА
ВРЕДНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪР-
ХУ ОРГАНИЗМА И ЗДРАВЕТО.





отделни градивни елементи и достигат до местоназначението си чрез кръвообращението.

ОТ КАКВО КОЛИЧЕСТВО ПРОТЕИНИ СЕ НУЖДАЕ ЧОВЕК И КАКВО ТРЯБВА ДА СЕ ИМА ПРЕДВИД С НАПРЕДВАНЕТО НА ВЪЗРАСТТА?

Според препоръките възрастните под 65 години трябва да приемат около 0,8 грама протеини на килограм телесно тегло на ден. На възраст над 65 години се препоръчва количество от 1 грам на килограм телесно тегло.

ЗАЩО С ВЪЗРАСТТА СЕ УВЕЛИЧАВА НУЖДАТА ОТ ПРОТЕИНИ?

Тялото се нуждае от протеини, за да изгражда и поддържа мускулите. С възрастта способността на тялото да изгражда мускули намалява. С намаляването на мускулната маса се увеличава рискът от ограничаване на подвижността и рискът от падания и свързаните с тях последствия. Приемът на протеини може поне да забави този процес.

КОИ ХРАНИ СА ОСОБЕНО ПОДХОДЯЩИ КАТО ИЗТОЧНИЦИ НА ПРОТЕИНИ?

ЗА „БОГАТИ“ ИЗТОЧНИЦИ НА ПРОТЕИНИ СЕ СЧИТАТ МЕСОТО, РИБАТА, ЯЙЦАТА, МЛЯКОТО И МЛЕЧНИТЕ ПРОДУКТИ, МЛЕЧНИТЕ ШЕЙКОВЕ, БОБОВИТЕ КУЛТУРИ, ЯДКИТЕ, СЕМЕНАТА, ЗЪРНЕНИТЕ КУЛТУРИ И ГЪБИТЕ.



За „богати“ източници на протеини се считат месото, рибата, яйцата, млякото и млечните продукти, млечните шейкове, бобовите растения, ядките, семената, зърнените храни и гъбите. Като пример – Рибата, месото и сиренето имат протеиново съдържание от около 20%. Едно яйце доставя около 6 до 7 грама протеини.

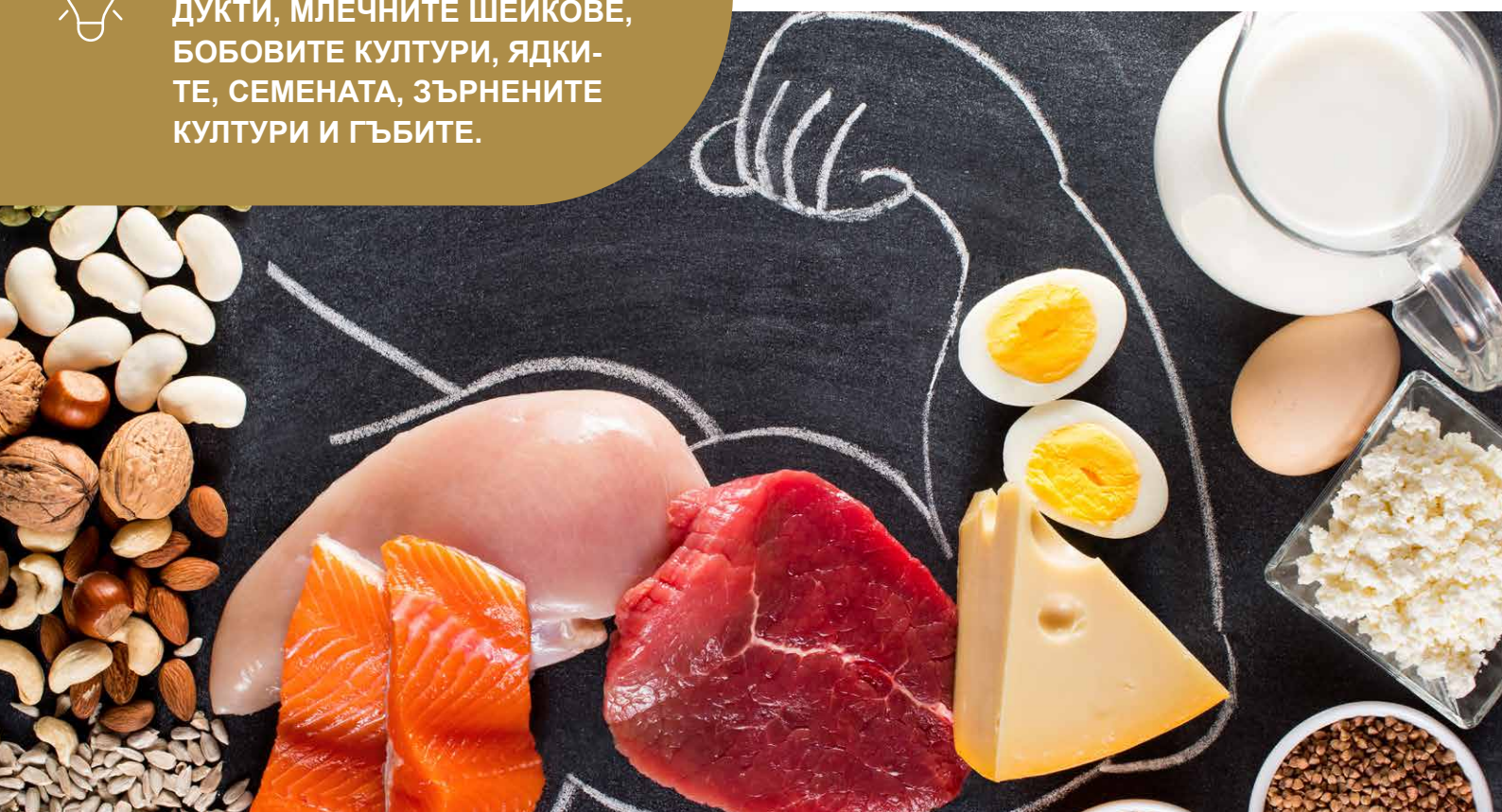
КАКВО СЕ СЛУЧВА, АКО ПРИЕМАМЕ ПРЕКАЛЕНО МНОГО ПРОТЕИНИ?

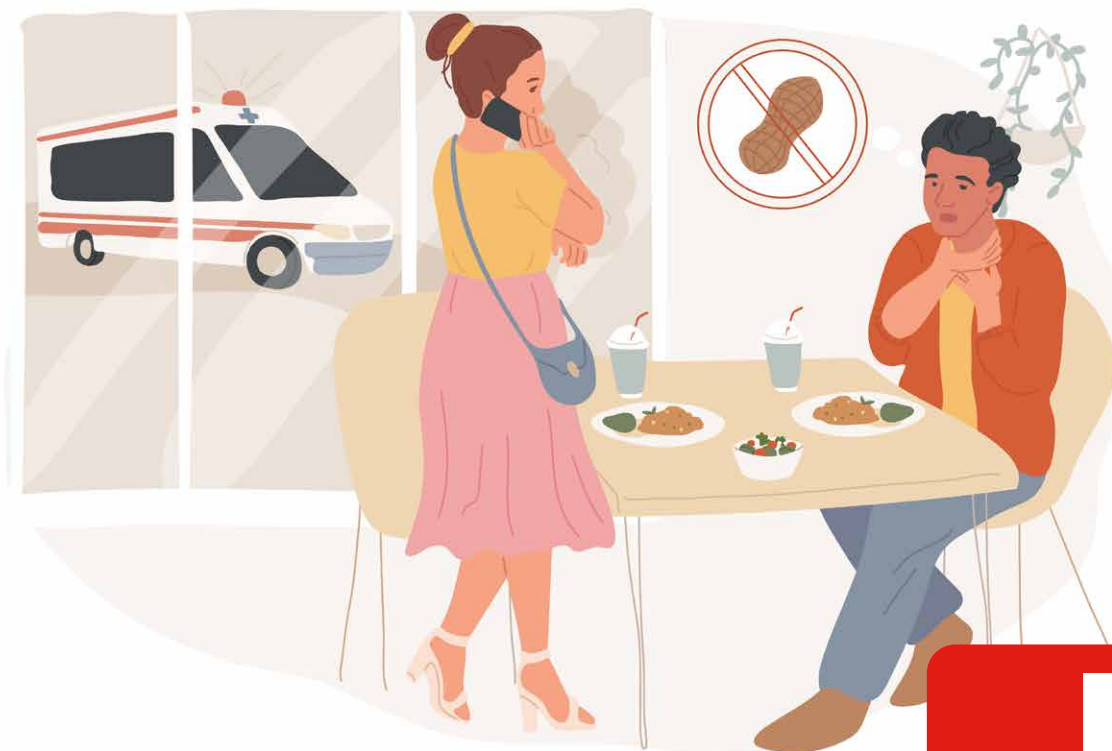
Прекалено много протеини (повече от 2 грама на килограм телесно тегло) могат в дългосрочен план да натоварват бъбреците и черния дроб и да причинят увреждания, особено при хора с вече съществуващи здравословни проблеми. Прекомерният прием на протеини може да доведе и до храносмилателни проблеми, като подуване на корема или запек.

НЕОБХОДИМ ЛИ Е ДОПЪЛНИТЕЛЕН ПРИЕМ НА ПРОТЕИНИ ЧРЕЗ ХРАНИТЕЛНИ ДОБАВКИ?

Обикновено балансираното хранене с достатъчно протеини от храната трябва да е достатъчно, за да покрие нуждите. При повишени нужди, дължащи се на здравословни причини или спортни натоварвания, приемът на допълнителни количества може да бъде от полза. Това обаче трябва винаги да се обсъжда с медицински специалист (лекар).

В РАЗГОВОРНИЯ ЕЗИК ПРОТЕИНИТЕ СА ИЗВЕСТНИ КАТО ЯЙЧЕН БЕЛТЪК.





ПЪРВА ПОМОЩ: АЛЕРГИЧЕН ШОК



Внимание: При съмнение за алергичен шок незабавно задействайте веригата за оказване на спешна помощ. Европейски номер за спешни повиквания – 112, или 144 – австрийският номер за спешни повиквания за спасителните служби.

Анафилактичният шок (наричан още алергичен шок) е тежка, потенциално животозастрашаваща реакция на имунната система към алергени. Тази реакция обикновено започва в рамките на минути, но е възможно и да се появи по-късно след контакта с алергени. Симптомите включват кожни обриви и сърбеж, гадене, повръщане и диария, задух и понижаване на кръвното налягане дори до циркулаторна недостатъчност и спиране на кръвообращението.

КАКВО СЕ СЛУЧВА ПРИ АЛЕРГИЧЕН ШОК?

При алергичен шок имунната система освобождава голямо количество медиатори, като например хистамин. Тези медиатори водят до силно разширяване на кръвоносните съдове, понижаване на кръвното налягане и стесняване на дихателните пътища. Това може да доведе до

недостиг на кислород в жизненоважни органи, което, от своя страна, може да доведе до циркулаторен колапс и загуба на съзнание.

КАКВИ СА ПРИЧИНИТЕ ЗА АЛЕРГИЧЕН ШОК?

Често срещани причини за анафилактичен шок са:

- **Храни:** например ядки, мляко, яйца, риба, ракообразни, целина, соя и пшеница
- **Инсектициди:** например отрова от пчела и оса
- **Лекарства:** например антибиотици, болкоуспокояващи, анестетици
- **Други алергени:** например латекс, определени растения, рентгенови контрастни вещества



КАКВИ СА ВЪЗМОЖНИТЕ СИМПТОМИ НА АЛЕРГИЧЕН ШОК?

Симптомите на анафилактичен шок могат да бъдат разнообразни и да се различават по характер. Сред най-честите симптоми са:

- **Кожа:** сърбеж, зачервяване, уртикария, подуване
- **Дихателни пътища:** задух, кашлица, дрезгавост, тежест в гърдите
- **Кръвообращение:** понижение на кръвното налягане, ускорен или слаб пулс, замаяност, припадък
- **Стомашно-чревен тракт:** гадене, повръщане, коремни болки, диария
- **Общи:** страх, безпокойство, объркване, загуба на съзнание



КАКВО ДА НАПРАВИТЕ ПРИ АЛЕРГИЧЕН ШОК?

Алергичният шок е спешен **медицински случай** и изисква незабавна помощ.

1.

СПЕШНИ ПОВИКВАНИЯ:

Веднага наберете номера за спешни повиквания (144 – австрийската служба за спешна помощ, 112 – европейски номер за спешни повиквания).

2.

ИНЖЕКЦИЯ С АДРЕНАЛИН:

Ако имате (например в комплект за спешни случаи при алергия), дайте възможно най-бързо спешни лекарства или използвайте автоинжектор с адреналин (напр. епинефрин). Въпреки това задължително уведомете Бърза помощ, защото ефектът на адреналина е ограничен във времето. Освен това предотвратете по-нататъшен контакт на засегнатото лице с алергени.

3.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ МЕРКИ ЗА ПЪРВА ПОМОЩ:

Ако след ухапване от насекомо в кожата все още има жило, го отстранете възможно най-бързо! Охладете с хладен компрес, охлаждащ елемент и т.н. отвън около врата и върху мястото на ухапване/подуване. Поставете човека в положение с повдигната горна част на тялото, ако може да диша, или в шоково положение (по гръб с леко повдигнати крака), ако е в безсъзнание. Говорете с човека, успокойте го и се опитайте да облекчите симптомите. Изчакайте пристигането на линейката и предайте цялата необходима информация.



ПРЕДСТАВЯМЕ ВИ ЗЕМНА ЯБЪЛКА

Повече от кулинарен съвет: Земна ябълка

Земна ябълка: Доскоро считан за кулинарна тайна, този корен с чудесен аромат и разнообразно приложение е на път да покори местната кухня. Той не само е вкусен, но съдържа и много ценни хранителни вещества.

На немски език земната ябълка се нарича Torinambur. Според Duden, речникът на немския език, думата на немски може да използва като в мъжки, така и в женски род. Но по-често използвана е формата в мъжки род. Torinambur, в множествено число – Torinamburen.

ЗЕМНАТА ЯБЪЛКА ОБИКАЛЯ СВЕТА

Земната ябълка има корени в Северна и Централна Америка, където вече от векове се отглежда от коренното население. Още в началото на 17 век земната ябълка достига Европа, като първо навлиза през Франция. Дълго време се използва предимно като фураж за добитъка, преди през последните десетилетия да намери мястото си в изисканата кухня.

ОСНОВЕН СЕЗОН ЗА КУЛТУРАТА СА ЕСЕНТА И ЗИМАТА

Земната ябълка е много издръжливо и непретенциозно растение, което се чувства добре и в не съвсем идеални почви. Тя расте като многогодишно растение, достига височина до три метра и в края на лятото впечатлява с яркожълтите си цветове, които донякъде напомнят на малки слънчогледи.

Времето за засаждане е през пролетта (март и април), а реколтата се събира през есенните и зимните месеци, обикновено от октомври до март. Особеното при нея е, че за разлика от картофите земната ябълка може да остане в земята

дори при замръзване и да се събира свежа при нужда. Това я прави идеален зимен зеленчук, който доставя свежи хранителни вещества и през студените месеци.

РАЗЛИЧНИ КУЛИНАРНИ ПРИЛОЖЕНИЯ

В кухнята земната ябълка е истински хамелеон. Нейният уникален вкус се описва като сладникав и подобен на орех, като може да се сравни и с артишок и кестен. В зависимост от начина на приготвяне тя придава различен аромат. Може да се използва сурова, варена, печена, пържена или на пюре. Когато е сурова е хрупкава, а при варене става крехка и кремообразна.

РАЗЛИЧНИ ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА УПОТРЕБА

Суров вид: Нарязана на тънки резенчета, земната ябълка се вписва отлично в салати и им придава специален вкус и хрупкава текстура.

Супи и пюре: Сварена и пюрирана, земната ябълка се превръща във вкусна, кремообразна супа или фино пюре, което е чудесна алтернатива на картофеното пюре.

Печена и пържена: Нарязана на филийки или кубчета, земната ябълка може да се пържи, като придобива леко карамелизиран аромат. Тя е вкусен и като хрупкав чипс.

Зеленчуци на фурна: Запечена на фурна заедно с други кореноплодни зеленчуци, тя разгръща пълния си аромат.





Сосове: Земната ябълка може да придаде на сосовете кремообразна консистенция и специфичен вкус.

ЗДРАВΟΣЛОВНО И ПИТАТЕЛНО: СИЛАТА НА ЗЕМНАТА ЯБЪЛКА

Земната ябълка не само има страхотен вкус, но е и изключително здравословна и съдържа ценни хранителни вещества. Звездата сред тези съставки е **инулинът**, който представлява пребиотични фибри. Инулинът подпомага здравата чревна флора, като стимулира растежа на полезни чревни бактерии. Това може да подобри храносмилането и да укрепи имунната система. За диабетиците инулинът е особено важен, защото повишава нивото на кръвната захар бавно и умерено. Освен инулин земната ябълка съдържа и други фибри, които осигуряват ситост и подпомагат храносмилането.

Земната ябълка е добър източник на различни **витамины от група В**, които са важни за метаболизма и нервната система. Съдържа и **витамин С**, важен антиоксидант.

Земната ябълка доставя и голямо количество **минерали**, сред които **калий** (важен за кръвното налягане и мускулната функция), **желязо** (важно за кръвообразуването и транспорта на кислород) и **калций** (важен за костите и зъбите). Освен това земната ябълка съдържа вторични растителни вещества с антиоксидантно действие, които могат да предпазват организма от свободните радикали.

НАШЕТО ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Било то като хрупкава съставка в салата, кремообразна супа или като гарнитура – земната ябълка е истински зареждаща добавка, която е не само кулинарен шедьовър, но допринася и за здравословното хранене.



Следните подправки се използват често заедно със земна ябълка:

див лук, магданоз, риган, босилек, кервел, чесън, ес-

трагон, мента, горчица, хрян, розмарин, лаврово листо, мащерка – и разбира се, сол и черен пипер.

Забележка: При чувствителни хора инулинът, който се съдържа в земната ябълка, може да доведе до подуване на корема при консумация в големи количества.

Рецепта



Пържена земна ябълка

СЪСТАВКИ ЗА 4 ПОРЦИИ

- 500 г земна ябълка
- 1 лук
- 2 с.л. зехтин или масло
- Прясно нарязан магданоз
- 1 щипка сол
- 1 щипка черен пипер

ПРИГОТВЯНЕ:

За да пригответе печена земна ябълка най-напред я измийте добре земната ябълка, обелете я и я нарежете на тънки филийки. Обелете лука и го нарежете на ситно.

След това загрейте маслото в тиган и задушете лука, като разбърквате. Сега добавете земната ябълка и я запържете от двете страни на средна температура, като разбърквате внимателно.

Измийте магданоза и го нарежете на ситно.

Когато земната ябълка омекне, подправете със сол, черен пипер и магданоз и сервирайте. Подходящо допълнение е сирене с билки.

3A KOHTAKT



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>



СЛУЖЕБНА ИНФОРМАЦИЯ

Издател и собственик на медията: Австрийска търговска камара
Професионална асоциация за консултиране и персонални грижи
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien
Текст: д-р Волфганг Вилднер
Дизайн: DI (FH) Irene Fauland, kreativnetzwerk.at
Превод: translingua KERN Austria GmbH
Печат: Druckhaus Thalerhof GesmbH
Снимки: Adobe Stock & Pexels.com



www.daheimbetreut.at

Oberösterreich