

# DAHEIM BETREUT



*Zuhause ist's  
am schönsten.*

[www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)

# FACHGRUPPENOBFRAUEN / FACHGRUPPENOBMÄNNER



**BURGENLAND**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**KÄRNTEN**  
KommR Irene Mitterbacher



**NIEDERÖSTERREICH**  
Robert Pozdena



**OBERÖSTERREICH**  
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



**SALZBURG**  
Eva Hochstrasser



**STIERMARK**  
Andreas Herz, MSc



**TIROL**  
Bernhard Moritz, MSc



**VORARLBERG**  
Monika Frick, MSc



**WIEN**  
Mag. Harald Janisch



## Unersetzbar: menschliche Wärme

Wenn wir heute im Internet – etwa über die Suchmaschine Google – eine Anfrage stellen, bekommen wir ganz selbstverständlich Antworten, die von künstlicher Intelligenz (KI) generiert wurden. Nicht immer, aber immer öfter sind diese Antworten sachlich und fachlich auch durchaus korrekt und obendrein schön formuliert. Und wenn wir mit Chatbots wie ChatGPT, Gemini (oder wie sie sonst noch heißen mögen) kommunizieren, vermitteln uns diese künstlichen Intelligenzen mittlerweile den Eindruck von persönlichen Kommunikationspartnern, die nicht nur unsere Fragen beantworten, sondern individuell auf unsere emotionalen Bedürfnisse einzugehen vermögen. Und auch wir ertappen uns dabei, mit KI zu kommunizieren, als säßen wir einem echten Menschen gegenüber. Keine Frage: Künstliche Intelligenz wird unser Leben verändern, hoffentlich vorwiegend zum Guten. Künstliche Intelligenz, als Werkzeug verantwortungsvoll und sinnvoll genutzt, wird sicher auch in der Betreuung Einzug halten und (zum Beispiel im Körper eines Roboters) wertvolle Hilfsdienste leisten. Was KI sicher nicht ersetzen wird: wahre menschliche Wärme, Empathie und Zuneigung. Unersetzbare Werte, wie sie Tausende Österreicherinnen und Österreicher tagtäglich und rund um die Uhr von ihren durch und durch menschlichen Betreuungspersonen erfahren.



**Mag. Dr. Viktoria Tischler**  
Fachgruppenobfrau



**Andreas Herz**  
Fachverbandsobmann

## Wir sind für Sie da

„Daheim betreut“ ist nur ein Kanal, über den wir Sie bei Ihrer selbstständigen Tätigkeit in Österreich mit anregenden und hilfreichen Informationen rund um Ihren Einsatzbereich unterstützen wollen. Als Ihre berufliche Interessenvertretung im Fachverband und in den Fachgruppen für Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Österreich und in den Wirtschaftskammern der Bundesländer stehen wir Ihnen – neben der Interessenvertretung – seit vielen Jahren mit einer breiten Palette von Informationsangeboten und Serviceleistungen zur Seite. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten und unterstützen Sie (teils mehrsprachig) bei den unterschiedlichsten Fragestellungen – etwa zu Gewerberecht, Sozialversicherung und Vertragsgestaltung –, informieren Sie über Weiterbildungsmöglichkeiten, bieten Ihnen Information und Zugang zu Vermittlung in Streitfällen und versorgen Sie mit Updates zu relevanten Entwicklungen. Auf <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/> erteilt Ihnen außerdem ein Online-Ratgeber in 12 Sprachen Auskunft zu den unterschiedlichsten rechtlichen und organisatorischen Fragestellungen. Und auf [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at) stehen neben vielen weiteren Infos auch Musterverträge und Musterformulare zum Download bereit. Wir sind für Sie und Ihre Fragen da.



# DAHEIM BETREUT AWARD 2026: NOMINIERUNGEN AB SOFORT WILLKOMMEN!

Bereits zum dritten Mal wird 2026 auf Initiative des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung der WKO der DAHEIM BETREUT AWARD vergeben: als Würdigung für das Wirken und den Einsatz selbstständiger Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer in Österreich.

Sie sind da – für Menschen, die ihren Alltag nicht mehr auf sich allein gestellt bewältigen können und Unterstützung benötigen. Setzen Sie ein Zeichen der Anerkennung und der Dankbarkeit: Nominieren Sie jetzt Ihre Favoritinnen und Favoriten, „Ihre“ persönlichen Betreuerinnen und Betreuer, Menschen, die für Sie und Ihre Angehörigen da sind. Nominierungen sind **ab sofort bis 11. Jänner 2026** willkommen.

Aus den Nominierten ermittelt eine prominent besetzte Fachjury zwei Personenbetreuerinnen bzw. Personenbetreuer pro Bundesland. Diese Gewinner:innen werden am 23. April 2026 im Rahmen eines feierlichen Festaktes mit dem DAHEIM BETREUT AWARD ausgezeichnet. Zusätzlich dürfen sie sich über namhafte Geldpreise freuen.

## WEIL MENSCHLICHKEIT ZÄHLT: DIE POWER DER PERSONENBETREUUNG

Empathie, Flexibilität, Einfühlungsvermögen, Teamgeist, Verlässlichkeit – und auch die Fähigkeit, auf sich selbst und seine Ressourcen zu achten: Das sind die „Superkräfte“, die es braucht, um Menschen in den unterschiedlichsten Lebenslagen betreuen und unterstützen zu können. Viele Tausend Österreicherinnen und Österreicher können sich auf „Ihre“ Betreuerinnen und Betreuer verlassen und können so ihren Lebensabend in den eigenen vier Wänden, in vertrauter Umgebung verbringen – Unterstützung für die zu Betreuenden, Entlastung für die Angehörigen.

## EIN UNÜBERHÖRBARES DANKE: DER DAHEIM BETREUT AWARD

Wir vom Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Österreich kümmern uns nicht nur um die Interessen der selbstständigen Betreuer:innen, sondern haben uns auch vorgenommen, die enorme Bedeutung dieser Arbeit für unsere Gesellschaft ins Rampenlicht zu rücken. Denn Betreuung ist ein Thema, das uns alle angeht! Deshalb haben wir den DAHEIM BETREUT AWARD ins Leben gerufen: um genau die Menschen vor den Vorhang zu holen, die im Stillen so Wertvolles leisten. Viele Menschen in Österreich könnten

ihren Alltag ohne sie gar nicht meistern. Selbstständige Personenbetreuer:innen sind eine wahre Stütze unserer Gesellschaft, auch wenn ihre Arbeit oft ungesehen bleibt.

Der DAHEIM BETREUT AWARD ist eine Gelegenheit, Danke zu sagen und eine breite Öffentlichkeit darauf aufmerksam zu machen, wie wichtig die Arbeit der selbstständigen Betreuer:innen für unser Land und unsere Gesellschaft ist. Lassen Sie uns diese Held:innen des Alltags würdigen!

### 🔗 WER KANN NOMINIERT WERDEN?

Alle selbstständigen Personenbetreuer:innen, **ausgenommen Preisträger:innen aus den Jahren 2024 und 2025.**

### 🔗 WER KANN NOMINIEREN?

Nominieren können alle! **Ausgenommen sind Selbstnominierungen.**

### 🔗 WAS MUSS EINE NOMINIERUNG BEINHALTEN?

- Ihren Namen
- Name der nominierten Person
- Geburtsdatum der nominierten Person (idealerweise: Sozialversicherungsnummer)
- Kontaktmöglichkeiten
  - Ihre E-Mail-Adresse und Telefonnummer
  - E-Mail-Adresse und Telefonnummer der nominierten Person
- Begründung, warum genau die von Ihnen nominierte Person den DAHEIM BETREUT AWARD gewinnen sollte

### 🔗 WIE KÖNNEN NOMINIERUNGEN EINGEREICHT WERDEN?

- **online** unter [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)
- per **E-Mail** an [pb-award@wko.at](mailto:pb-award@wko.at)
- **postalisch** an: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung, Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien

Wir bitten um Verständnis, dass nur **Nominierungen in deutscher Sprache** in die Bewertung aufgenommen werden können.

**EINSENDESCHLUSS:** Sonntag, 11. Jänner 2026  
**VERLEIHUNG DES DAHEIM BETREUT AWARD:** 23. April 2026

Wir freuen uns auf viele Nominierungen, denn Personenbetreuung ist die Kunst, Herzen zu berühren, Leben zu verbessern und den Alltag für andere ein Stück heller zu machen.

*Typisch österreichisch*

# ÖSTERREICH SPRICHT ANDERS

„Der Österreicher unterscheidet sich vom Deutschen durch die gemeinsame Sprache“, brachte es der Kabarettist und Schauspieler Karl Farkas (1893–1971) einst pointiert auf den Punkt. Das heißt: Die Österreicher und Österreicherinnen sprechen zwar wie die Deutschen Deutsch, aber eben österreichisch.

Unterschiede zwischen österreichischem und deutschem Deutsch gibt es zum Beispiel in Aussprache, Grammatik und Wortschatz. Hier werden wir in einem ersten Teil ein paar Eigenheiten des österreichischen Wortschatzes, sogenannte Austriazismen, vorstellen, und zwar dort, wo es „ans Eingemachte“ geht – beim Kochen und Essen.

*Teil 1*  
**BESONDERHEITEN  
BEIM KOCHEN UND  
ESSEN**

<i>Österreichisch</i>	DEUTSCH
Beuschel	Lunge
Biskotten	Löffelbiskuit
Blunze/Blunzn	Blutwurst
Brösel/Semmelbrösel	Paniermehl
Dag/Deka/Dekagramm	10 Gramm
Dampfl	Hefevorteig
Eidotter/Dotter	Eigelb
Eierschwammerl	Pfifferling



<b>Eierspeis</b>	Rührei
<b>Eiklar</b>	Eiweiß
<b>Einbrenn/Einmach</b>	Mehlschwitze
<b>Erdäpfel</b>	Kartoffeln
<b>faschierte Leibchen</b>	Frikadellen
<b>Faschiertes</b>	Hackfleisch
<b>Fisolen</b>	grüne Bohnen
<b>Frankfurter (Würstl)</b>	Wiener Würstchen
<b>Frittaten</b>	Pfannkuchen(streifen)
<b>Germ</b>	Hefe
<b>Geselchtes</b>	Geräuchertes
<b>Grammeln</b>	Grieben
<b>Häuptelsalat</b>	Kopfsalat
<b>Hendl</b>	Hähnchen/Huhn
<b>Jause</b>	Zwischenmahlzeit/Brotzeit
<b>Karfiol</b>	Blumenkohl
<b>Karotte</b>	Möhre
<b>Karree</b>	Kassler
<b>Kipferl</b>	Hörnchen
<b>Knackwurst/Knacker</b>	Bockwurst
<b>Knödel</b>	Kloß
<b>Kohl</b>	Wirsing
<b>Kohlsprossen</b>	Rosenkohl
<b>Kren</b>	Meerrettich
<b>Kukuruz</b>	Mais
<b>Lungenbraten</b>	Filet (Rinderfilet)
<b>Marille</b>	Aprikose
<b>Maroni</b>	Edelkastanie
<b>Melanzani</b>	Aubergine
<b>Nockerl</b>	Klößchen
<b>Palatschinken</b>	Pfannkuchen
<b>Panier</b>	Panade
<b>Paradeiser</b>	Tomate
<b>Powidl</b>	Pflaumenmus
<b>Quargel</b>	Sauermilchkäse
<b>Ribisel</b>	Johannisbeere





Rindssuppe	Bouillon/Fleischbrühe
Rote Rübe	Rote Bete
Sackerl/Einkaufssackerl	Tüte/Tragetasche
Sauerrahm	Saure Sahne
Schlagobers/Obers	Sahne/Schlagsahne
Schwammerl	Pilz
Schwarzbeere	Heidelbeere
Schweinsstelze	Eisbein
Semmel	Brötchen
Spritzer/Gespritzter	Schorle
Staubzucker	Puderzucker
Sulz	Aspik
Topfen	Quark
Vogersalat	Feldsalat
Weichsel	Sauerkirsche

**Hinweis:** In der Regel kennen Österreicherinnen und Österreicher auch die „bundesdeutsche“ Variante der Worte, die sie verwenden. Besonders bei jungen Menschen nimmt – etwa durch den Einfluss deutscher TV-Sender und Medien – der Gebrauch „österreichischer“ Worte tendenziell ab. Immer öfter werden die „deutschen“ Entsprechungen verwendet. Bei älteren Menschen überwiegt aber oft noch der Gebrauch der österreichischen Formen, speziell im östlichen Teil Österreichs und in ländlichen Regionen. Gar nicht so wenige ältere Menschen legen sogar besonderen Wert darauf, nicht die deutschen Varianten zu verwenden, sondern die österreichischen.

Zu solchen Besonderheiten der österreichischen Sprache kommen noch die Eigenheiten der verschiedenen Dialekte, die innerhalb des österreichischen Staatsgebiets gesprochen werden und deren Sprachgrenzen teilweise den Bundesländergrenzen entsprechen.





# Proteine?

## JA, ABER ...



Ernährungswissen gefragt: Proteine – was ist das überhaupt und wozu brauche ich sie?

Gleich vorweg: Proteine sind lebenswichtige Nährstoffe für den menschlichen Körper, doch zu viel davon kann auch schädliche Auswirkungen auf Organismus und Gesundheit haben.

### WAS SIND PROTEINE?

Proteine (auch Eiweiß genannt) sind aus Aminosäuren bestehende Makromoleküle (große Moleküle), die in allen Zellen des menschlichen Körpers vorkommen und dort eine ganze Reihe wichtiger Funktionen erfüllen.

### WELCHE FUNKTIONEN ERFÜLLEN PROTEINE IM MENSCHLICHEN KÖRPER?

Proteine sind wichtige Bausteine von Zellen und Gewebe, aber auch von Hormonen, Enzymen und Antikörpern. Sie sind Grundlage für den Aufbau von Muskeln, Knochen, Haut, Haaren und Nägeln. Sie transportieren den Sauerstoff im Blut sowie wichtige Nährstoffe und speichern diese auch. Sie unterstützen und regulieren den Stoffwechsel. Sie steuern und regulieren verschiedene Prozesse im Körper (zum Beispiel den Blutzuckerspiegel). Sie unterstützen das Immunsystem bei der Abwehr

von Krankheiten, sind an Blutgerinnung und Wundheilung beteiligt und vieles mehr.

### MÜSSEN DEM KÖRPER PROTEINE ÜBER DIE NAHRUNG ZUGEFÜHRT WERDEN?

Ja, dem menschlichen Körper müssen Proteine über die Nahrung zugeführt werden, weil der Körper einige der Proteinbestandteile (wie etwa Aminosäuren) nicht selbst erzeugen kann. Die mit der Nahrung zugeführten Proteine werden im

**PROTEINE SIND LEBENS-  
WICHTIGE NÄHRSTOFFE FÜR  
DEN MENSCHLICHEN KÖRPER,  
DOCH ZU VIEL DAVON KANN  
AUCH SCHÄDLICHE AUSWIR-  
KUNGEN AUF ORGANISMUS  
UND GESUNDHEIT HABEN.**





Verdauungsapparat zerlegt, in einzelne Bausteine aufgespalten und gelangen über die Blutbahn an ihren Bestimmungsort.

### **WIE VIELE PROTEINE BENÖTIGT DER MENSCH UND WAS GILT ES MIT ZUNEHMENDEM ALTER ZU BEACHTEN?**

Laut Empfehlungen sollen Erwachsene unter 65 Jahren pro Tag etwa 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Ab einem Alter von 65 Jahren wird eine Menge von 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen.

### **WARUM STEIGT DER PROTEINBEDARF IM ALTER?**

Der Körper benötigt Proteine, um Muskeln aufzubauen und zu erhalten. Im Alter sinkt die Fähigkeit des Körpers, Muskeln zu bilden. Mit dem Abbau von Muskelmasse steigen wiederum die Gefahr von Mobilitätseinschränkungen und das Risiko für Stürze und die damit verbundenen Folgen. Durch die Proteinzufuhr kann dieser Prozess zumindest gebremst werden.

### **WELCHE LEBENSMITTEL SIND BESONDERS ALS PROTEINQUELLEN GEEIGNET?**

Als „ertragreiche“ Proteinquellen gelten Fleisch,

Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, Milchshakes, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Getreide und Pilze. Zur Orientierung: Fisch und Fleisch sowie Käse haben eine Proteingehalt von rund 20 Prozent. Ein Ei liefert ca. 6 bis 7 Gramm Proteine.

### **WAS GESCHIEHT, WENN WIR ZU VIELE PROTEINE ZU UNS NEHMEN?**

Zu viele Proteine (etwa mehr als 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht) können längerfristig Nieren und Leber belasten und Schädigungen verursachen, vor allem bei Menschen mit bestehenden gesundheitlichen Problemen. Übermäßige Proteinzufuhr kann auch zu Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Verstopfung führen.

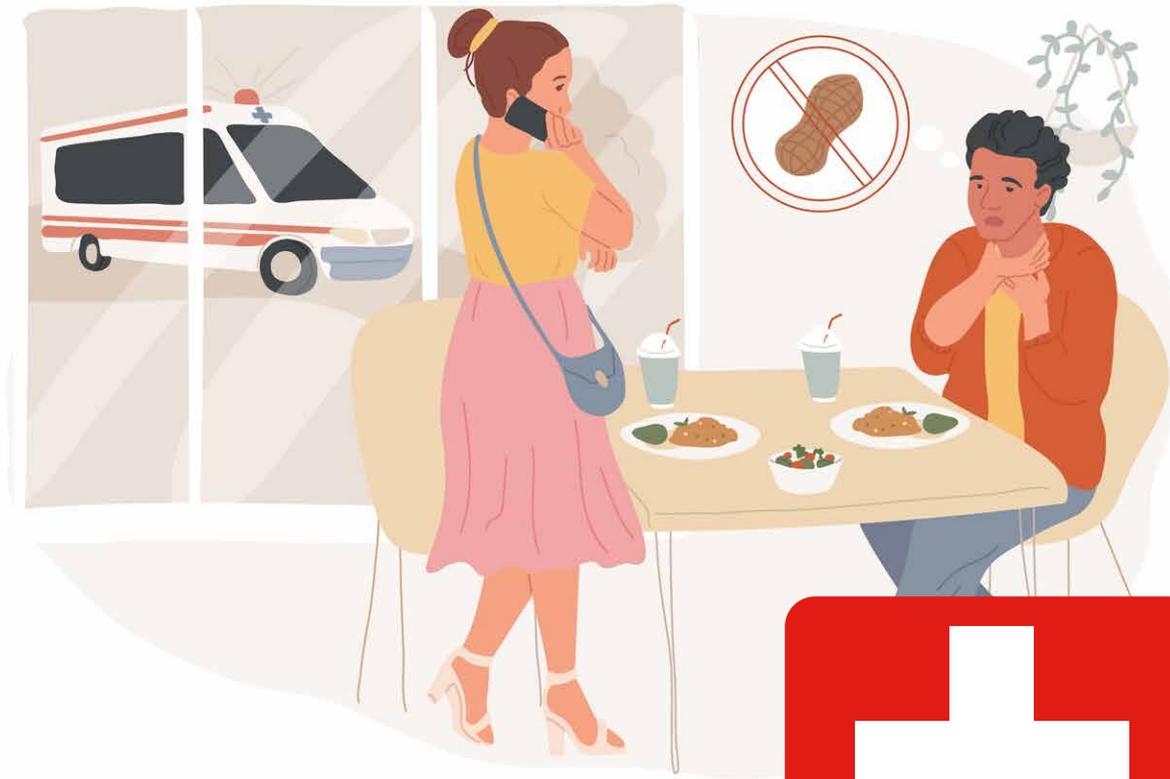
### **IST EINE ZUSÄTZLICHE PROTEINZUFUHR ÜBER NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL NOTWENDIG?**

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Proteinen aus Lebensmitteln sollte in der Regel genügen, um den Bedarf zu decken. Bei gesundheitlich oder durch sportliche Anstrengungen bedingtem Mehrbedarf kann eine zusätzliche Zufuhr sinnvoll sein. Das sollte aber immer mit medizinischen Fachleuten (Arzt, Ärztin) abgeklärt werden.

### **UMGANGSSPRACHLICH IST PROTEIN ALS EIWEISS BEKANNT.**

**ALS „ERTRAGREICHE“  
PROTEINQUELLEN GELTEN  
FLEISCH, FISCH, EIER, MILCH  
UND MILCHPRODUKTE,  
MILCHSHAKES, HÜLSEN-  
FRÜCHTE, NÜSSE, SAMEN,  
GETREIDE UND PILZE.**





# ERSTE HILFE: ALLERGISCHER SCHOCK



Achtung: Setzen Sie beim Verdacht auf einen allergischen Schock unverzüglich die Rettungskette in Gang. Europäische Notrufnummer 112 oder 144, die österreichweite Notrufnummer für den Rettungsdienst.

Ein anaphylaktischer Schock (auch allergischer Schock genannt) ist eine schwere, tendenziell lebensbedrohliche Reaktion des Immunsystems auf Allergene. Diese Reaktion setzt in der Regel innerhalb von Minuten, möglicherweise aber auch erst längere Zeit nach dem Kontakt mit Allergenen ein. Symptome sind unter anderem Hautausschläge und Jucken, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall, Atemnot und Blutdruckabfall bis hin zu Kreislaufversagen und Kreislaufstillstand.

## WAS PASSIERT BEI EINEM ALLERGISCHEN SCHOCK?

Bei einem allergischen Schock setzt das Immunsystem eine große Menge an Botenstoffen wie zum Beispiel Histamin frei. Diese Botenstoffe führen zu einer starken Erweiterung der Blutgefäße, einem Abfall des Blutdrucks und einer Verengung der

Atemwege. Dies kann zu einer Unterversorgung lebenswichtiger Organe mit Sauerstoff führen, was wiederum zu einem Kreislaufzusammenbruch und Bewusstlosigkeit führen kann.

## WELCHE URSACHEN KANN EIN ALLERGISCHER SCHOCK HABEN?

Häufige Auslöser für einen anaphylaktischen Schock sind:

- **Nahrungsmittel:** zum Beispiel Nüsse, Milch, Eier, Fisch, Schalentiere, Sellerie, Soja und Weizen
- **Insektengift:** zum Beispiel Bienen- und Wespengift
- **Medikamente:** zum Beispiel Antibiotika, Schmerzmittel, Narkosemittel
- **Andere Allergene:** zum Beispiel Latex, bestimmte Pflanzen, Röntgenkontrastmittel



## WAS SIND MÖGLICHE SYMPTOME EINES ALLERGISCHEN SCHOCKS?

Die Symptome eines anaphylaktischen Schocks können vielfältig sein und variieren in ihrer Ausprägung. Zu den häufigsten Symptomen gehören:

- **Haut:** Juckreiz, Rötungen, Nesselsucht, Schwellungen
- **Atemwege:** Atemnot, Husten, Heiserkeit, Engegefühl in der Brust
- **Kreislauf:** Blutdruckabfall, schneller oder schwacher Puls, Schwindel, Ohnmacht
- **Magen-Darm-Trakt:** Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Durchfall
- **Allgemeines:** Angst, Unruhe, Verwirrung, Bewusstlosigkeit



## WAS TUN BEI EINEM ALLERGISCHEN SCHOCK?

Ein allergischer Schock ist ein **medizinischer Notfall** und erfordert sofortige Hilfe.

1.

### NOTRUF:

Wählen Sie sofort die Notrufnummer (144 österreichischer Rettungsdienst, 112 europäische Notrufnummer).

2.

### ADRENALIN-INJEKTION:

Wenn (zum Beispiel in einem Allergie-Notfallset) vorhanden, verabreichen Sie schnellstmöglich Notfallmedikamente bzw. wenden Sie den Adrenalin-Autoinjektor (z. B. Epipen) an. Verständigen Sie dennoch unbedingt den Rettungsdienst, denn die Wirkung des Adrenalins ist zeitlich begrenzt. Verhindern Sie zudem, dass Betroffene weiter mit Allergenen in Kontakt kommen.

3.

### WEITERE ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN:

Wenn nach einem Insektenstich noch ein Stachel in der Haut steckt, so rasch wie möglich entfernen! Kühlung mit kaltem Umschlag, Kühlelement etc. von außen um den Hals und auf die Einstichstelle/Schwellung legen. Lagern Sie die Person mit erhöhtem Oberkörper, wenn sie atmen kann, oder in Schocklage (flach auf dem Rücken mit leicht erhöhten Beinen), wenn sie bewusstlos ist. Sprechen Sie mit der Person, beruhigen Sie sie, und versuchen Sie, die Symptome zu lindern. Warten Sie auf das Eintreffen des Rettungsdienstes und geben Sie alle relevanten Informationen weiter.



# Mehr als ein Geheimtipp: Topinambur



Topinambur: Gerade noch als kulinarischer Geheimtipp gehandelt, schickt sich die vielseitige Knolle mit dem tollen Aroma an, die heimischen Küchen zu erobern. Sie schmeckt nicht nur gut, sondern enthält auch viele wertvolle Nährstoffe.

Topinambur – die oder der, weiblich oder männlich? Beides ist möglich, sagt der Duden, das Wörterbuch der deutschen Sprachen. Entscheiden wir uns für die gebräuchlichere männliche Form. Also: der Topinambur; Mehrzahl: die Topinamburen.

## EINE KNOLLE GEHT UM DIE WELT

Ihre Wurzeln hat der Topinambur in Nord- und Mittelamerika, wo er schon vor Jahrhunderten von indigenen Völkern angebaut wurde. Bereits im frühen 17. Jahrhundert gelangte er nach Europa, zuerst nach Frankreich. Lange Zeit wurde er vorwiegend als Viehfutter verwendet, bevor er in den letzten Jahrzehnten seinen Platz in der gehobenen Küche fand.

## HAUPTSAISON IN HERBST UND WINTER

Topinambur ist eine sehr robuste und anspruchslose Pflanze, die sich auch in weniger idealen Böden wohlfühlt. Sie wächst als Staude bis zu drei Meter hoch und beeindruckt im Spätsommer mit leuchtend gelben Blüten, die ein bisschen an kleine Sonnenblumen erinnern.

Die Pflanzzeit ist im Frühjahr (März und April) und die Ernte erfolgt in den Herbst- und Wintermonaten, typischerweise von Oktober bis März. Das Besondere: Im Gegensatz zu Kartoffeln kann Topinam-

bur auch bei Frost im Boden bleiben und bei Bedarf frisch geerntet werden. Das macht ihn zu einem idealen Wintergemüse, das auch in kalten Monaten frische Nährstoffe liefert.

## KULINARISCHES MULTITALENT

In der Küche ist Topinambur ein wahres Chamäleon. Sein einzigartiger Geschmack wird als leicht nussig und süßlich beschrieben und mit Artischocken und Maronen verglichen. Je nach Zubereitungsart entfaltet er ganz unterschiedliche Aromen. Er kann roh verwendet, gekocht, gebraten, frittiert, gebacken oder püriert werden. Roh ist er knackig, gekocht wird er zart und cremig.

## VIELSEITIGE VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

**Roh:** Dünn gehobelt passt Topinambur hervorragend in Salate und verleiht ihnen eine besondere Note und knackigen Biss.

**Suppen und Pürees:** Gekocht und püriert wird Topinambur zu einer köstlichen, cremigen Suppe oder einem feinen Püree, das eine tolle Alternative zu Kartoffelpüree bietet.

**Gebraten und frittiert:** In Scheiben oder Würfel geschnitten kann Topinambur gebraten werden und entwickelt dabei leicht karamellierte Aromen. Auch als knusprige Chips ist er ein Genuss.





**Ofengemüse:** Zusammen mit anderem Wurzelgemüse im Ofen gebacken, entfaltet er sein volles Aroma.

**Saucen:** Topinambur kann Saucen eine cremige Konsistenz und einen besonderen Geschmack verleihen.

### GESUND UND NAHRHAFT: DIE POWER DES TOPINAMBUR

Topinambur schmeckt nicht nur super, sondern ist auch äußerst gesund und enthält wertvolle Nährstoffe: Der Star unter diesen Inhaltsstoffen ist **Inulin**, ein präbiotischer Ballaststoff. Inulin fördert eine gesunde Darmflora, indem es das Wachstum nützlicher Darmbakterien anregt. Dies kann die Verdauung verbessern und das Immunsystem stärken. Für Diabetiker:innen ist Inulin besonders interessant, weil es den Blutzuckerspiegel nur langsam und moderat ansteigen lässt. Neben Inulin enthält Topinambur weitere Ballaststoffe, die für Sättigung sorgen und die Verdauung unterstützen.

Topinambur ist eine gute Quelle für verschiedene **B-Vitamine**, die wichtig für den Stoffwechsel und die Nervenfunktion sind. Auch **Vitamin C**, ein wichtiges Antioxidans, ist enthalten.

Die Knolle liefert auch eine Vielzahl von **Mineralstoffen**, darunter **Kalium** (wichtig für den Blutdruck und die Muskelfunktion), **Eisen** (wichtig für die Blutbildung und den Sauerstofftransport) und **Kalzium** (wichtig für Knochen und Zähne). Zudem enthält Topinambur sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativer Wirkung, die den Körper vor freien Radikalen schützen können.

### UNSER RESÜMEE:

Ob als knackige Zutat im Salat, als cremige Suppe oder als Beilage – Topinambur ist ein echtes Powerpaket, das nicht nur kulinarisch begeistert, sondern auch einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Ernährung leistet.

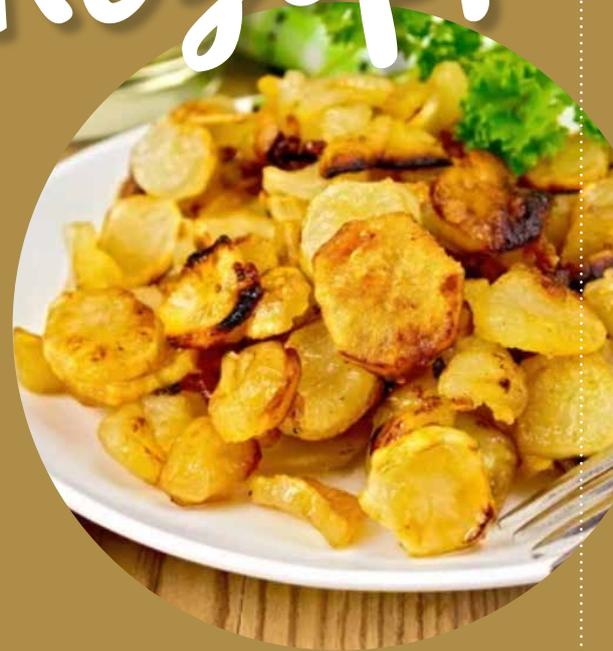


**Diese Gewürze werden gerne mit Topinambur verwendet:** Schnittlauch, Petersilie, Majoran, Basilikum, Kerbel, Knoblauch, Estragon, Minze, Senf, Kren (Meerrettich), Rosmarin, Lorbeer, Thymian – und natürlich Salz und Pfeffer.



**Hinweis:** Bei empfindlichen Menschen kann das im Topinambur enthaltene Inulin beim Verzehr größerer Mengen zu Blähungen führen.

# Rezept



## Gebratener Topinambur

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 500 g Topinambur
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl oder Butter
- frische gehackte Petersilie
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Für den gebratenen Topinambur zuerst den Topinambur gut waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein hacken.

Dann in einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelstücke unter Rühren andünsten. Nun den Topinambur zugeben und beidseitig bei mittlerer Hitze anbraten lassen – dabei vorsichtig durchrühren.

Die Petersilie sodann waschen und fein hacken.

Ist der Topinambur weich gebraten, noch mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und servieren. Dazu passt Kräutertopfen.

# 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@wknoe.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/lsbundpb>



## 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

