

DAHEIM BETREUT



*Zuhause ist's
am schönsten.*

www.daheimbetreut.at

VEDÚCE/VEDÚCI ODBORNÝCH SEKCIÍ



BURGENLAND
Ing. Mag. Harald Zumpf



KORUTÁNSKO
KommR Irene Mitterbacher



DOLNÉ RAKÚSKO
Robert Pozdena



HORNÉ RAKÚSKO
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



SALZBURG
Eva Hochstrasser



ŠTAJERSKO
Andreas Herz, MSc



TIROLSKO
Bernhard Moritz, MSc



VORARLBERSKO
Monika Frick, MSc



VIEDEŇ
Mag. Harald Janisch



Nenahraditeľné: ľudská teplo

Keď dnes zadáme do vyhľadávača Google na internete nejakú požiadavku, dostaneme odpovede, ktoré boli vygenerované umelou inteligenciou (AI). Nie vždy, ale čoraz častejšie sú tieto odpovede vecné, odborné, úplne správne a navyše pekne formulované. A keď komunikujeme s chatbotmi, ako je ChatGPT, Gemini (alebo ako sa ešte nazývajú), tieto umelé inteligencie na nás pôsobia ako osobní komunikační partneri, ktorí nielen odpovedajú na naše otázky, ale dokážu individuálne reagovať na naše emocionálne potreby. A aj my sa pristihneme, ako komunikujeme s AI, ako keby sme sedeli oproti skutočnému človeku. Niet pochyb o tom, že umelá inteligencia zmení náš život, dúfajme, že prevažne k lepšiemu. Umelá inteligencia, ak sa používa zodpovedne a zmysluplne, si určite nájde uplatnenie aj v oblasti starostlivosti a (napríklad v tele robota) bude poskytovať cenné pomocné služby. Čo však AI určite nenahradí, je skutočné ľudské teplo, empatia a náklonnosť. Nenahradiťné hodnoty, ktoré tisíce Rakúšanov a Rakúšaniek zažívajú dennodenne vďaka svojim starostlivým opatrovateľom, ktorí sú skutočnými ľuďmi.



Bernhard Moritz, MSc
Predseda odbornej skupiny



Andreas Herz
predseda odborného združenia

Sme tu pre vás

„Daheim betreut“ je len jeden z kanálov, prostredníctvom ktorého vám chceme poskytovať podnetné a užitočné informácie týkajúce sa vašej oblasti pôsobenia a podporovať vás tak vo vašej samostatnej činnosti v Rakúsku. Ako zástupcovia vašich profesijných záujmov v odbornom zväze a v odborných skupinách pre osobné poradenstvo a starostlivosť o osoby pri Rakúskej hospodárskej komore a v hospodárskych komorách spolkových krajín vám okrem zastupovania záujmov už mnoho rokov poskytujeme širokú škálu informácií a služieb. Naši zamestnanci vám poradia a pomôžu (čiastočne vo viacerých jazykoch) pri najrôznejších otázkach, napríklad v oblasti obchodného práva, sociálneho zabezpečenia a tvorby zmlúv, informujú vás o možnostiach ďalšieho vzdelávania, ponúknu vám informácie a prístup k sprostredkovaniu v prípade sporov a poskytnú vám aktualizácie o relevantných vývojových trendoch. Na stránke <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/> vám online poradca v 12 jazykoch poskytne informácie o najrôznejších právnych a organizačných otázkach. A na stránke www.daheimbetreut.at sú okrem mnohých ďalších informácií k dispozícii na stiahnutie aj vzorové zmluvy a vzorové formuláre. Sme tu pre vás a vaše otázky.



DAHEIM BETREUT AWARD 2026: NOMINÁCIE SÚ ODTERAZ VÍTANÉ!

Už po tretíkrát bude v roku 2026 na podnet Odborného združenia pre osobné poradenstvo a starostlivosť o osoby pri WKO udelené ocenenie DAHEIM BETREUT AWARD za prácu a nasadenie samostatne zárobkovo činných opatrovateľov a opatrovateľiek v Rakúsku.

Sú tu pre ľudí, ktorí už nedokážu zvládnuť svoj každodenný život sami a potrebujú pomoc. Prejavte svoje uznanie a vďačnosť: nominujte teraz svojich favoritov, „svojich“ osobných opatrovateľov, ľudí, ktorí sú tu pre vás a vašich blízkych. Nominácie prijímame **odteraz do 11. januára 2026.**

Z nominovaných vyberie odborná porota zložená z prominentných osobností dvoch opatrovateľov pre každý spolkový štát. Týmto víťazom bude 23. apríla 2026 slávnostne udelené ocenenie DAHEIM BETREUT AWARD. Okrem toho sa môžu tešiť na hodnotné peňažné ceny.

PRETOŽE ĽUDSKOSŤ JE DÔLEŽITÁ: VÝZNAM OPATROVANIA ĽUDÍ

Empatia, flexibilita, vnímavosť, tímový duch, spoľahlivosť – a tiež schopnosť dbať o seba a svoje zdroje: to sú „superschopnosti“, ktoré sú potrebné na to, aby bolo možné starať sa o ľudí v najrozličnejších životných situáciách a podporovať ich. Tisíce Rakúšanov a Rakúšaniek sa môžu spoľahnúť na „svojich“ opatrovateľov a opatrovateľky a vďaka tomu môžu stráviť jeseň svojho života medzi vlastnými štyrmi stenami, v známom prostredí. Ide nielen o podporu opatrovaných ľudí, ale aj úľavu pre príbuzných.

NEZABUDNUTEĽNÉ POĎAKOVANIE: OCENENIE DAHEIM BETREUT AWARD

My, odborníci z Odborného združenia pre osobné poradenstvo a starostlivosť o ľudí popri Rakúskej hospodárskej komore, sa staráme nielen o záujmy samostatne zárobkovo činných opatrovateľov, no snažíme sa aj upozorniť na obrovský význam tejto práce pre našu spoločnosť. Opatrovanie je totiž téma, ktorá sa týka nás všetkých! Preto sme vytvorili ocenenie DAHEIM BETREUT AWARD: aby sme do popredia dostali práve tých ľudí, ktorí v tichosti vykonávajú tak významnú prácu. Mnoho ľudí v Rakúsku by bez nich nedokázalo zvládnuť svoj každodenný život. Samostatne zárobkovo činní opatrovatelia sú skutočnou oporou našej spoločnosti, hoci ich práca často zostáva neviditeľná.

Ocenenie DAHEIM BETREUT AWARD ponúka príležitosť poďakovať sa a upozorniť aj širokú verejnosť na to, aká dôležitá je práca samostatne zárobkovo činných opatrovateľov pre našu krajinu a spoločnosť. Poďme oceniť týchto hrdinov všedného dňa!

❓ KOHO MOŽNO NOMINOVAŤ?

Všetkých samostatne zárobkovo činných opatrovateľov, **s výnimkou víťazov z rokov 2024 a 2025.**

❓ KTO MÔŽE NOMINOVAŤ?

Nominovať môžu všetci! **Vylúčené sú iba vlastné nominácie.**

❓ ČO MUSÍ NOMINÁCIA OBSAHOVAŤ?

- Vaše meno
- Meno nominovanej osoby
- Dátum narodenia nominovanej osoby (ideálne: číslo sociálneho poistenia)
- Kontaktné údaje
 - vaša e-mailová adresa a telefónne číslo
 - e-mailová adresa a telefónne číslo nominovanej osoby
- Dôvod, prečo by práve nominovaná osoba mala získať ocenenie DAHEIM BETREUT AWARD

❓ AKO MOŽNO NOMINÁCIE ZASLAŤ?

- **online** na adrese www.daheimbetreut.at
- **e-mailom** na adresu pb-award@wko.at
- **poštou** na adresu: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung, Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien

Prosíme o pochopenie, že do hodnotenia budú zaradené iba **nominácie v nemeckom jazyku.**

UKONČENIE PRIJÍMANIA NOMINÁCIÍ:

nedeľa, 11. januára 2026

**UDELENIE OCENENIA DAHEIM BETREUT
AWARD: 23. apríla 2026**

Tešíme sa na mnoho nominácií. Opatrovateľstvo je totižto umenie dotknúť sa srdca, zlepšovania života a robenia každodenného života druhých o niečo krajším.

Typicky rakúske

RAKÚSKO HOVORÍ INAK

„Rakúšania sa od Nemcov líšia spoločným jazykom,“ výstižne to kedysi vyjadril kabaretista a herec Karl Farkas (1893 – 1971). Znamená to, že Rakúšania a Rakúšanky síce hovoria nemecky ako Nemci, no napriek tomu rakúsky.

Rozdiely medzi rakúskou a nemeckou nemčinou sú napríklad vo výslovnosti, gramatike a slovnej zásobe. V prvej časti vám predstavíme niekoľko zvláštností rakúskej slovnej zásoby, tzv. austriacizmy, a to v oblasti, kde ide „naozaj do tuhého“ – pri varení a jedle.

1. časť
**OSOBITOSTI PRI VARENÍ
A STRAVOVANÍ**

<i>Österreichisch</i>	DEUTSCH	SLOVENSKY
Beuschel	Lunge	Plúcka
Biskotten	Löffelbiskuit	Piškóta
Blunze/Blunzn	Blutwurst	Krvavnička
Brösel/Semmelbrösel	Paniermehl	Strúhanka
Dag/Deka/Dekagramm	10 Gramm	10 gramov
Dampfl	Hefevorteig	Kvások
Eidotter/Dotter	Eigelb	Vaječný žltok
Eierschwammerl	Pfifferling	Kuriatko (huba)



Eierspeis	Rührei	Praženica
Eiklar	Eiweiß	Vaječný bielok
Einbrenn/Einmach	Mehlschwitze	Zásmažka
Erdäpfel	Kartoffeln	Zemiaky
faschierte Leibchen	Frikadellen	Fašírky
Faschiertes	Hackfleisch	Mleté mäso
Fisolen	grüne Bohnen	Zelená fazuľka
Frankfurter (Würstl)	Wiener Würstchen	Viedenské párky
Frittaten	Pfannkuchen(streifen)	Na prúžky krájané palacinky
Germ	Hefe	Kvasnice
Geselchtes	Geräuchertes	Údenina
Grammeln	Grieben	Škvarky
Häuptelsalat	Kopfsalat	Hlávkový šalát
Hendl	Hähnchen/Huhn	Kurča
Jause	Zwischenmahlzeit/Brotzeit	Desiata/olovrant/občerstvenie
Karfiol	Blumenkohl	Karfiol
Karotte	Möhre	Mrkva
Karree	Kassler	Údené bravčové karé
Kipferl	Hörnchen	Rožok
Knackwurst/Knacker	Bockwurst	Klobása
Knödel	Kloß	Knedľa
Kohl	Wirsing	Kel
Kohlsprossen	Rosenkohl	Ružičkový kel
Kren	Meerrettich	Chren
Kukuruz	Mais	Kukurica
Lungenbraten	Filet (Rinderfilet)	Fileta (hovädzia fileta)
Marille	Aprikose	Marhuľa
Maroni	Edelkastanie	Gaštan jedlý
Melanzani	Aubergine	Baklažán
Nockerl	Klößchen	Knedličky
Palatschinken	Pfannkuchen	Palacinky
Panier	Panade	Trojbal
Paradeiser	Tomate	Paradajka
Powidl	Pflaumenmus	Slivkový džem
Quargel	Sauermilchkäse	Tvarôžky
Ribisel	Johannisbeere	Ríbezle



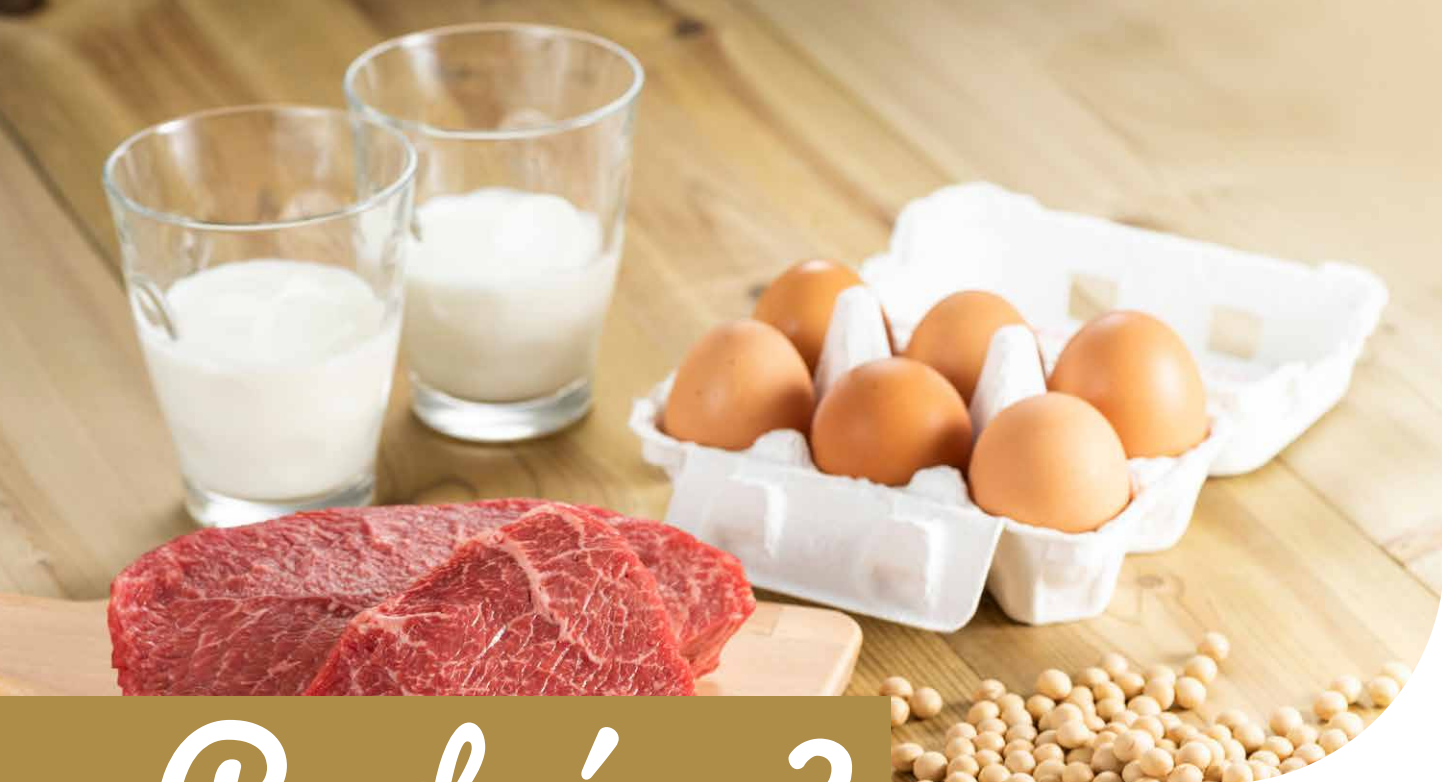


Rindssuppe	Bouillon/Fleischbrühe	Bujón/mäsový vývar
Rote Rübe	Rote Bete	Cvikla
Sackerl/Einkaufssackerl	Tüte/Tragetasche	Vrecko/nákupná taška
Sauerrahm	Saure Sahne	Kyslá smotana
Schlagobers/Obers	Sahne/Schlagsahne	Smotana/šľahačka
Schwammerl	Pilz	Hríb
Schwarzbeere	Heidelbeere	Čučoriedka
Schweinsstelze	Eisbein	Pečené bravčové koleno
Semmel	Brötchen	Žemľa
Spritzer/Gespritzter	Schorle	Vínový alebo džúsový strik
Staubzucker	Pudierzucker	Práškový cukor
Sulz	Aspik	Aspik
Topfen	Quark	Tvaroh
Vogelersalat	Feldsalat	Valeriánka poľná
Weichsel	Sauerkirsche	Višňa

Poznámka: Rakúšania a Rakúšanky zvyčajne poznajú aj „nemeckú“ variantu slov, ktoré používajú. Najmä u mladých ľudí má používanie „rakúskych“ slov tendenciu klesať, napríklad vplyvom nemeckých televíznych staníc a médií. Čoraz častejšie sa používajú „nemecké“ ekvivalenty. U starších ľudí však stále prevláda používanie rakúskych foriem, najmä vo východnej časti Rakúska a vo vidieckych regiónoch. Veľa starších ľudí dokonca kladie osobitný dôraz na to, aby nepoužívali nemecké varianty, ale rakúske.

K týmto charakteristikám rakúskeho jazyka sa pridávajú ešte osobitosti rôznych dialektov, ktorými sa hovorí na území Rakúska a ktorých jazykové hranice čiastočne zodpovedajú hraniciam spolkových krajín.





Proteíny?

ÁNO, ALE...

Potrebné vedomosti o výžive: proteíny – čo to vlastne je a na čo ich potrebujeme?

Hneď na začiatok: proteíny sú pre ľudský organizmus životne dôležité živiny, no ich nadbytok môže mať škodlivé účinky na organizmus a zdravie.

ČO SÚ PROTEÍNY?

Proteíny (tiež nazývané bielkoviny) sú makromolekuly (veľké molekuly) zložené z aminokyselín, ktoré sa nachádzajú vo všetkých bunkách ľudského tela a plnia tam celý rad dôležitých funkcií.

AKÉ FUNKCIE PLNIA PROTEÍNY V ĽUDSKOM TELE?

Proteíny sú dôležitými stavebnými prvkami buniek a tkanív, no aj hormónov, enzýmov a protilátok. Sú základom pre budovanie svalov, kostí, kože, vlasov a nechtov. Prepravujú kyslík v krvi, ako aj dôležité živiny, a tieto ukladajú. Podporujú a regulujú metabolismus. Riadia a regulujú rôzne procesy v tele (napríklad hladinu cukru v krvi). Podporujú imunitný systém pri obrane proti chorobám, podieľajú sa na zrážaní krvi a hojení rán a mnohom ďalšom.

JE POTREBNÉ DODÁVAŤ TELU PROTEÍNY V STRAVE?

Áno, ľudské telo potrebuje prísun proteínov v strave, keďže niektoré zložky proteínov (napríklad aminokyseliny) si telo nedokáže samo vyrobiť. Proteíny dodávané v strave sa v tráviacom trakte rozkladajú na jednotlivé stavebné prvky a krvným obehom sa dostávajú na miesto určenia.



PROTEÍNY SÚ PRE ĽUDSKÝ ORGANIZMUS ŽIVOTNE DÔLEŽITÉ ŽIVINY, NO ICH NADBYTOK MÔŽE MAŤ ŠKODLIVÉ ÚČINKY NA ORGANIZMUS A ZDRAVIE.





KOLKO PROTEÍNOV POTREBUJE ČLOVEK A NA ČO JE POTREBNÉ DÁVAŤ POZOR S PRIBÚDAJÚCIM VEKOM?

Podľa odporúčaní by dospelí do 65 rokov mali prijať približne 0,8 gramu bielkovín na kilogram telesnej hmotnosti denne. Od veku 65 rokov sa odporúča až množstvo 1 gram na kilogram telesnej hmotnosti.

PREČO S VEKOM STÚPA POTREBA PROTEÍNOV?

Telo potrebuje proteíny na budovanie a zachovanie svalovej hmoty. V starobe sa schopnosť tela budovať svaly znižuje. S úbytkom svalovej hmoty sa zase zvyšuje riziko obmedzenej pohyblivosti, pádov a s nimi spojených následkov. Príjem proteínov môže tento proces prinajmenšom spomaliť.

KTORÉ POTRAVINY SÚ ŠPECIÁLNE VHODNÉ AKO ZDROJE PROTEÍNOV?

Za „bohatý“ zdroj bielkovín sa považuje mäso, ryby, vajcia, mlieko a mliečne výrobky, mliečne koktaily, strukoviny, orechy, semená, obilniny a

huby. Pre orientáciu: ryby, mäso a syr obsahujú okolo 20 percent proteínov. Jedno vajce obsahuje približne 6 až 7 gramov proteínov.

ČO SA STANE, AK PRIJÍMAME PRIVEĽA PROTEÍNOV?

Priveľa proteínov (napríklad viac ako 2 gramy na kilogram telesnej hmotnosti) môže z dlhodobého hľadiska zaťažovať obličky a pečeň a uškodiť zdraviu, najmä u ľudí s existujúcimi zdravotnými problémami. Nadmerný príjem proteínov môže viesť aj k tráviacim ťažkostiam, ako je nadúvanie alebo zápcha.

JE POTREBNÝ DODATOČNÝ PRÍJEM PROTEÍNOV V PODOBE VÝŽIVOVÝCH DOPLNKOV?

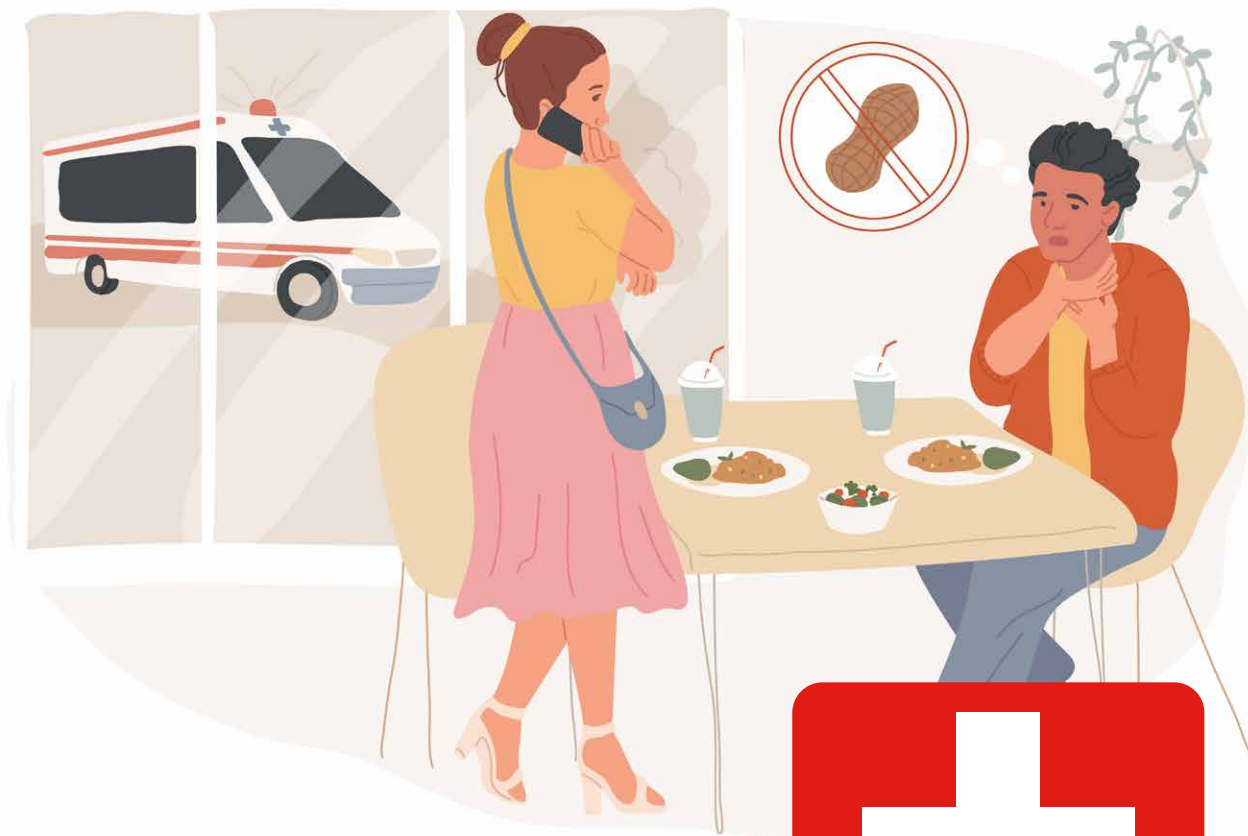
Vyvážená strava s dostatočným obsahom proteínov z potravín by mala zvyčajne stačiť na pokrytie potreby. V prípade zvýšenej potreby v dôsledku zdravotného stavu alebo športovej aktivity môže byť vhodný dodatočný príjem. Vždy by sa to však malo konzultovať s lekárom.

V BEŽNEJ REČI SA PROTEÍNY NAZÝVAJÚ BIELKOVINY.



ZA „BOHATÝ“ ZDROJ PROTEÍNOV SA POVAŽUJE MÄSO, RYBY, VAJCIA, MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY, MLIEČNE KOKTAILY, STRUKOVINY, ORECHY, SEMENÁ, OBI LNINY A HUBY.





PRVÁ POMOC: ALERGICKÝ ŠOK



Pozor: Ak máte podozrenie na alergický šok, okamžite začnite resuscitačné opatrenia. Zavolajte na európske číslo tiesňového volania 112 alebo na číslo 144, čo je celoštátne číslo tiesňového volania pre záchrannú službu v Rakúsku.

Anafylaktický šok (tiež nazývaný alergický šok) je závažná, potenciálne život ohrozujúca reakcia imunitného systému na alergény. Táto reakcia sa zvyčajne objaví v priebehu niekoľkých minút, no môže sa objaviť aj oveľa neskôr po kontakte s alergénmi. Medzi príznaky patrí okrem iného kožná vyrážka a svrbenie, nevoľnosť, vracanie a hnačka, dýchacie ťažkosti a pokles krvného tlaku až po zlyhanie obehu a zástavu srdca.

ČO SA DEJE PRI ALERGICKOM ŠOKU?

Pri alergickom šoku imunitný systém uvoľňuje veľké množstvo signálnych látok (neurotransmitterov), ako je napríklad histamín. Tieto neurotransmitery spôsobujú silné rozšírenie krvných ciev, pokles krvného tlaku a zúženie dýchacích ciest. To môže viesť

k nedostatočnému zásobovaniu životne dôležitých orgánov kyslíkom, čo môže zase viesť ku kolapsu krvného obehu a strate vedomia.

AKÉ SÚ PRÍČINY ALERGICKÉHO ŠOKU?

Častými spúšťačmi anafylaktického šoku sú:

- **potraviny:** napríklad orechy, mlieko, vajcia, ryby, kôrovce, zeler, sója a pšenica,
- **hmyzí jed:** napríklad včelí a osí jed,
- **lieky:** napríklad antibiotiká, lieky proti bolesti, anestetiká,
- **iné alergény:** napríklad latex, určité rastliny, röntgenové kontrastné látky.



AKÉ SÚ MOŽNÉ PRÍZNAKY ALERGICKÉHO ŠOKU?

Príznaky anafylaktického šoku môžu byť rôznorodé a ich intenzita sa môže líšiť. Medzi najčastejšie príznaky patrí:

- **pokožka:** svrbenie, začervenanie, žihľavka, opuch,
- **dýchacie cesty:** dýchavičnosť, kašeľ, chrapot, pocit zvierania na hrudi,
- **krvný obeh:** pokles krvného tlaku, zrýchlený alebo slabý pulz, závraty, mdloby,
- **gastrointestinálny trakt:** nevoľnosť, vracanie, bolesti brucha, hnačka,
- **všeobecné:** strach, nepokoj, zmätenosť, bezvedomie.



ČO ROBIŤ PRI ALERGICKOM ŠOKU?

Alergický šok je **akútny zdravotný stav**, ktorý vyžaduje okamžitú pomoc.

1.

TIESŇOVÉ VOLANIE:

Okamžite zavolajte na číslo tiesňového volania (144 rakúska záchranná služba, 112 európske číslo tiesňového volania).

2.

INJEKCIA ADRENALÍNU:

Ak je k dispozícii (napríklad v súprave pre prípad alergickej reakcie), čo najskôr podajte núdzové lieky alebo použite autoinjektor adrenalínu (napr. Epipen). V každom prípade zavolajte záchrannú službu, pretože účinok adrenalínu je časovo obmedzený. Zabráňte aj opätovnému kontaktu postihnutej osoby s alergénmi.

3.

ĎALŠIE OPATRENIA PRVEJ POMOCI:

Ak po uštipnutí hmyzom zostane v koži žihadlo, čo najskôr ho odstráňte! Chladte studeným obkladom, chladným predmetom atď. zvonku okolo krku a tiež miesto uštipnutia/opuch. Ak osoba dýcha, uložte ju do úľavovej polohy s vyvýšeným trupom. Ak je v bezvedomí, uložte ju do stabilizovanej polohy na chrbte (na chrbte s mierne nadvihnutými nohami). S postihnutým hovorte, upokojte ho a pokúste sa zmierniť príznaky. Počkajte na príchod záchrannej služby a poskytnite jej všetky relevantné informácie.



Viac než len tajný tip: topinambur

Topinambur: táto všestranná hľuza s úžasnou vôňou, ktorá sa donedávna považovala za tajný kulinársky tip, sa chystá ovládnuť aj domáce kuchyne. Nielenže dobre chutí, no obsahuje aj mnoho cenných živín.

Topinambur – tá či ten, ženský alebo mužský rod? Podľa slovníka slovenského jazyka ide vzor dub, čiže mužský rod. Preto budeme používať ten. Teda: „ten topinambur“; množné číslo: „tie topinambury“.

HĽUZA, KTORÁ DOBÝVA SVET

Táto hľuza má svoje korene v Severnej a Strednej Amerike, kde ju už pred stáročiami pestovali domorodé národy. Do Európy sa dostala už začiatkom 17. storočia, najskôr do Francúzska. Dlhú dobu sa používala hlavne ako krmivo pre dobytok, až v posledných desaťročiach si našla uplatnenie aj v kuchyniach labušníkov.

JEHO HLAVNÁ SEZÓNA JE NA JESEŇ A V ZIME

Topinambur je veľmi odolnou a nenáročnou rastlinou, ktorej sa darí aj v menej ideálnych pôdach. Ako trvalka dorastá do výšky troch metrov a na konci leta zaujme jasne žltými kvetmi, ktoré pripomínajú malé slnečnice.

Obdobie výsadby je na jar (marec a apríl) a zber prebieha v jesenných a zimných mesiacoch, zvyčajne od októbra do marca. Zvláštnosťou je, že na rozdiel od zemiakov môže topinambur zostať v zemi aj pri mraze a v prípade potreby sa môže zbierať čerstvý. To z neho robí ideálnu zimnú zeleninu, ktorá dodáva čerstvé živiny aj v chladných mesiacoch.

KULINÁRSKY MULTITALENT

V kuchyni je topinambur skutočný chameleón. Jeho jedinečná chuť sa opisuje ako jemne orechová a sladkastá a porovnáva sa s artičokami a gaštanmi. V závislosti od spôsobu prípravy dokáže rozvinúť úplne odlišné arómy. Môže sa konzumovať surový, varený, pečený, vyprážaný, zapekaný alebo vo forme pyré. Surový je chrumkavý, varený je jemný a krémový.

VŠESTRANNÉ MOŽNOSTI VYUŽITIA

Surový: tenké plátky topinambura sa výborne hodia do šalátov, ktorým dodajú mimoriadnu chuť a chrumkavú konzistenciu.

Polievky a pyré: topinambur sa uvarí a rozmixuje na lahodnú krémovú polievku alebo jemné pyré, ktoré je skvelou alternatívou k zemiakovému pyré.

Pečený a vyprážaný: nakrájaný na plátky alebo kocky možno topinambur opieť, čím získa jemne karamelovú arómu. Je vynikajúci aj vo forme chrumkavých čipsov.

Pečená zelenina: v kombinácii s inou koreňovou zeleninou pečenou v rúre dokáže rozvinúť svoju plnú arómu.

Omáčky: topinambur dodáva omáčkam krémovú konzistenciu a osobitnú chuť.





ZDRAVÝ A VÝŽIVNÝ: SILA TOPINAMBURA

Topinambur má nielen skvelú chuť, ale je aj mimoriadne zdravý a obsahuje cenné živiny: hviezdou medzi jeho zložkami je prebiotická vláknina **inulín**. Inulín podporuje zdravú črevnú flóru tým, že napomáha rastu prospešných črevných baktérií. To môže zlepšiť trávenie a posilniť imunitný systém. Pre diabetikov je inulín mimoriadne zaujímavý, pretože spôsobuje len pomalý a mierny nárast hladiny cukru v krvi. Okrem inulínu obsahuje topinambur ďalšie vlákninové látky, ktoré zabezpečujú pocit sýtosti a podporujú trávenie.

Topinambur je dobrým zdrojom rôznych **vitamínov skupiny B**, ktoré sú dôležité pre metabolizmus a funkciu nervov. Obsahuje aj dôležitý antioxidant, **vitamín C**.

Jeho hľuza obsahuje aj množstvo **minerálnych látok**, napríklad **draslík** (dôležitý pre krvný tlak a funkciu svalov), **železo** (dôležité pre tvorbu krvi a transport kyslíka) a **vápnik** (dôležitý pre kosti a zuby). Okrem toho obsahuje topinambur aj sekundárne rastlinné látky s antioxidačným účinkom, ktoré organizmus chránia pred voľnými radikálmi.

NAŠE ZHRNUTIE:

Či už ako chrumkavá prísada do šalátu, krémová polievka alebo príloha – topinambur je skutočný zdroj energie, ktorý nielen poteší chuťové poháriky, ale aj významne prispeje k zdravej výžive.



S topinamburom sa často používajú aj tieto koreni-
ny: pažitka, petržlen, majorán,

bazalka, trebulka, cesnak,

estragón, mäta, horčica, chren,

rozmarín, bobkový list, tymian – a samozrejme soľ a korenie.

Poznámka: U citlivých ľudí môže inulín obsiahnutý v topinambure pri konzumácii väčších množstiev spôsobiť nadúvanie.

Recept



Smažený topinambur

SUROVINY NA 4 PORCIE

- 500 g topinambura
- 1 cibuľa
- 2 PL olivového oleja alebo masla
- nasekaná čerstvá petržlenová vňať
- štipka soli
- štipka čierneho korenia

PRÍPRAVA:

Na prípravu smaženého topinambura ho najskôr dobre umyte, ošúpte a nakrájajte na tenké plátky. Cibuľu ošúpte a nakrájajte nadrobno.

Potom v panvici rozohrejte olej a cibuľu za stáleho miešania osmažte. Pridajte topinambur a osmažte ho z oboch strán na strednom ohni – opatrne premiešavajte.

Petržlen umyte a nasekajte nadrobno.

Keď je topinambur mäkký, dochuťte ho soľou, korením a petržlenom a podávajte. K jedlu sa hodí bylinkový tvaroh.

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/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

Tirol