

2025. ÉVI 2. KIADÁS

DAHEIM BETREUT



*Zuhause ist's
am schönsten.*

www.daheimbetreut.at

A SZAKÉRTŐ CSOPORTOK ELNÖKEI



BURGENLAND

Mag. Harald Zumpf mérnök



KARINTIA

Irene Mitterbacher kereskedelmi
tanácsos



ALSÓ-AUSZTRIA

Robert Pozdena



FELSŐ-AUSZTRIA

Mag. Dr. Viktoria Tischler
kereskedelmi tanácsos



SALZBURG

Eva Hochstrasser



STÁJERORSZÁG

Andreas Herz, MSc



TIROL

Bernhard Moritz, MSc



VORARLBERG

Monika Frick, MSc



BÉCS

Mag. Harald Janisch



Ami pótolhatatlan: az emberi melegség

Ha manapság felteszünk egy kérdést az interneten, mondjuk, a Google keresőmotorjának, teljesen magától értetődően mesterséges intelligencia (MI) által generált válaszokat kapunk. Ezek a válaszok pedig – nem mindig, de egyre gyakrabban – szakmaiság és tényyszerűség szempontjából helytállóak, és még a megszövegezésük is igényes. Ha pedig chatbotokkal, mint például a ChatGPT, Gemini (bármilyen is legyen a nevük), kommunikálunk, ezek a mesterséges intelligenciák mostanra olyan személyes beszélgetőtárs benyomását keltik, aki nem csak kérdéseinkre felel, hanem egyedileg képes reagálni érzelmi igényeinkre is. És mi magunk is azon kapjuk magunkat, amikor a mesterséges intelligenciával kommunikálunk, hogy olyan, mintha valódi személlyel ülnénk szemben. Nem is kérdés: A mesterséges intelligencia meg fogja változtatni az életünket, remélhetőleg túlnyomórészt jó irányba. A mesterséges intelligencia felelősségteljes és értelmes eszközként használva egészen biztosan a gondozásnak is részévé válhat, és (például robotok képében) értékes segítségnyújtási szolgáltatást kínálhat. Amit viszont az MI semmiképpen sem tud pótolni: a valódi emberi melegség, empátia és törődés. Pótolhatatlan értékek, amelyeket ezer meg ezer osztrák állampolgár kap meg emberi gondozóitól a nap huszonegy órájában.



Monika Frick, MSc
Szakcsoport elnök



Andreas Herz
szakszövetségi elnök

Itt vagyunk Önöknek

A „Daheim betreut” csak egy csatorna, amelyen keresztül izgalmas és hasznos információkkal szeretnénk támogatni az Önök önálló tevékenységét Ausztriában munkakörük minden területén. Az Önök szakmai érdekképviselőként a szakmai szövetségben és az Osztárak Kereskedelmi Kamara és a tartományi kereskedelmi kamarák személyi tanácsadási és gondozási szakcsoportjaiban évek óta széles körű tájékoztatási és szolgáltatásnyújtási tevékenységekkel állunk rendelkezésre – az érdekképviselő mellett. Munkatársainkhoz tanácsokért és támogatásért fordulhatnak (részben akár több nyelven is) különféle kérdésekben – legyen szó akár az iparűzési jogszabályokról, a társadalombiztosításról vagy a szerződésírásról –, valamint ők tájékoztatják Önöket a továbbképzési lehetőségekről, információkat és vitás esetekben közvetítési szolgáltatást kínálnak Önöknek, és naprakész ismeretekkel szolgálnak az érdelemleges újdonságokról is. A <https://ratgeber.wko.at/personenbetreuung/> honlap azon felül, hogy 12 nyelven online tanácsadást biztosít, felvilágosítást nyújt jogi és szervezeti kérdésekről is. A www.daheimbetreut.at honlapon pedig a további tájékoztatásokon túl mintaszerződések és minta-formanyomtatványok is letölthetők. Itt vagyunk Önöknek, hogy hozzánk fordulhassanak kérdéseikkel.



2026-OS DAHEIM BETREUT AWARD DÍJ: A JELÖLÉSEKET MOSTANTÓL SZERETETTEL VÁRJUK!

Az Osztrák Kereskedelmi Kamara (WKO) Személyi Tanácsadási és Gondozási Szakmai Szövetségének kezdeményezésére 2026-ban immár harmadik alkalommal kerül sor a DAHEIM BETREUT AWARD díj kiosztására az Ausztriában dolgozó önálló személyi gondozók munkájának és elkötelezettségének elismeréseképpen.

Ők olyan embereket támogatnak, akik már nem tudják egyedül megoldani mindennapjaikat, és akik segítségre szorulnak. Fejezze ki elismerését és háláját: Jelölje a díjra kedvenceit, „az Ön” személyes gondozóit, akik nap mint nap ott vannak Önnek és hozzátartozóinak. A jelöléseket **mostantól egészen 2026. január 11-ig** fogadjuk.

A jelöltek közül rangos szakmai zsűri választ ki szövetségi tartományonként két-két személyi gondozót. A nyertesek 2026. április 23-án ünnepélyes keretek között kapják meg a kitüntető DAHEIM BETREUT AWARD díjat. A díj mellé jelentős pénzösszeg is jár.

MERT AZ EMBERSÉG SZÁMÍT: A SZEMÉLYI GONDOZÁS EREJE

Empátia, rugalmasság, együttérzés, csapatszellem, lelkiismeretesség – és saját magunk és erőforrásaink tudatos kímélése: Ezek a „szuperképességek” kellenek ahhoz, hogy különböző élethelyzetekben lévő embertársainknak megfelelő gondoskodást és támogatást tudjunk nyújtani. Több ezer osztrák állampolgár hagyatkozhat bátran gondozójára, és töltheti ezáltal élete alkonyát saját négy fala között, ismerős környezetben – támogatás a gondozottaknak, a terhek enyhítése a hozzátartozóknak.

FÉLREÉRTHETETLEN KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS: A DAHEIM BETREUT AWARD

Az Osztrák Kereskedelmi Kamara Személyi Tanácsadási és Gondozási Szakmai Szövetségénél mi nemcsak az önálló személyi gondozók érdekeit képviseljük, hanem azt is célul tűztük ki, hogy a társadalmi figyelem középpontjába állítsuk ennek a munkának az óriási jelentőségét. A gondozás olyan téma, amely mindannyiunkat érint!

Ezért hoztuk létre a DAHEIM BETREUT AWARD díjat: hogy olyan embereket állítsunk reflektorfénybe, akik csendben annyira értékes munkát végeznek. Nélkülük sok-sok osztrák ember egyáltalán nem tudná megoldani mindennapjait. Az önálló személyi gondozók igazi alappillérei társadalmunknak, még ha munkájuk sokszor észrevétlen is marad.

A DAHEIM BETREUT AWARD alkalmat teremt, hogy köszönetet mondjunk, és felhívjuk a nagy nyilvánosság figyelmét arra, milyen fontos is az önálló gondozók munkája egész országunk és társadalmunk számára. Ismerjük el együtt a mindennapok hőseit!

🔍 KIT LEHET JELÖLNI?

Bármely önálló személyi gondozót vagy gondozónőt, **kivéve a 2024. és 2025. évi díjazottakat.**

🔍 KI ADHAT LE JELÖLÉST?

Bárki leadhat jelölést! **Saját magunk jelölése nem megengedett.**

🔍 MINEK KELL SZEREPELNI A JELÖLÉSBEN?

- A saját névnek
- A jelölt személy nevének
- A jelölt személy születési idejének (ideális esetben: társadalombiztosítási azonosítójának)
- Az alábbi elérhetőségi adatoknak:
 - Saját e-mail cím és telefonszám
 - A jelölt személy e-mail címe és telefonszáma
- Indoklásnak, hogy miért pont az Ön által jelölt személynek kellene megnyernie a DAHEIM BETREUT AWARD díjat

🔍 HOGYAN KÜLDHETŐK BE A JELÖLÉSEK?

- **interneten** keresztül a www.daheimbetreut.at honlapon
- **e-mailben** a pb-award@wko.at címre
- **postai úton** a következő címre: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung, Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien

Megértésüket kérjük azzal kapcsolatban, hogy a **jelöléseket kizárólag német nyelven** tudjuk fogadni.

BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ:

2026. január 11., vasárnap

A DAHEIM BETREUT AWARD DÍJÁTADÓJA:

2026. április 23.

Örömmel várjuk a minél több jelölést, mert a személyi gondozás annak művészete, hogy elérjünk a szívéig, jobbá tegyük az életet, és egy kicsit szebbé varázsoljuk valaki más mindennapjait.

Tipikusan osztrák

AUSZTRIA MÁSKÉPP BESZÉL

„Az osztrákokat a németektől a közös nyelv különbözteti meg” – fogalmazta meg egyszer lényegretörően Karl Farkas (1893–1971) kabaréművész és színész. Azaz: az osztrákok ugyan németül beszélnek, mint a németek, de valójában osztrákul.

Az osztrák német eltér a németországitól például kiejtésben, nyelvtanban és szókincsben is. Ebben az első részben bemutatjuk az osztrák szókincs pár sajátosságát, mégpedig ott, ahol „igazi csemegékre lelhetünk” – a főzés és étkezés terén.

1. rész
SAJÁTOSSÁGOK
A FŐZÉS ÉS AZ
ÉTKEZÉS TERÉN

<i>Österreichisch</i>	NÉMETORSZÁGI NÉMET	MAGYAR
Beuschel	Lunge	Tüdő
Biskotten	Löffelbiskuit	Babapiskóta
Blunze/Blunzn	Blutwurst	Véres hurka
Brösel/Semmelbrösel	Paniermehl	Zsemlemorzsa
Dag/Deka/Dekagramm	10 Gramm	1 dekagramm
Dampfl	Hefevorteig	Kelttészta
Eidotter/Dotter	Eigelb	Tojássárgája
Eierschwammerl	Pfifferling	Sárga rókagomba



Eierspeis	Rührei	Rántotta
Eiklar	Eiweiß	Tojásfehérje
Einbrenn/Einmach	Mehlschwitze	Rántás
Erdäpfel	Kartoffeln	Burgonya
faschierte Leibchen	Frikadellen	Fásírt
Faschiertes	Hackfleisch	Vagdalt hús
Fisolen	grüne Bohnen	Zöldbab
Frankfurter (Würstl)	Wiener Würstchen	Virslí
Frittaten	Pfannkuchen(streifen)	Palacsinta(csíkok)
Germ	Hefe	Élesztő
Geselchtes	Geräuchertes	Füstölt
Grammeln	Grieben	Tepertő
Häuptelsalat	Kopfsalat	Fejessaláta
Hendl	Hähnchen/Huhn	Csirkehús
Jause	Zwischenmahlzeit/Brotzeit	Tízórai/uzsonna
Karfiol	Blumenkohl	Karfiol
Karotte	Möhre	Sárgarépa
Karree	Kassler	Füstölt sertéskaraj/oldalas
Kipferl	Hörnchen	Kifli
Knackwurst/Knacker	Bockwurst	Szafaládé
Knödel	Kloß	Krumpligombóc
Kohl	Wirsing	Kelkáposzta
Kohlsprossen	Rosenkohl	Kelbimbó
Kren	Meerrettich	Torma
Kukuruz	Mais	Kukorica
Lungenbraten	Filet (Rinderfilet)	Bélszín
Marille	Aprikose	Sárgabarack
Maroni	Edelkastanie	Szelídgesztenye
Melanzani	Aubergine	Padlizsán
Nockerl	Klößchen	Galuska
Palatschinken	Pfannkuchen	Palacsinta
Panier	Panade	Panír
Paradeiser	Tomate	Paradicsom
Powidl	Pflaumenmus	Szilvalekvár
Quargel	Sauermilchkäse	Kvargli
Ribisel	Johannisbeere	Ribizli





Rindssuppe	Bouillon/Fleischbrühe	Húsleves
Rote Rübe	Rote Bete	Cékla
Sackerl/Einkaufssackerl	Tüte/Tragetasche	Szatyor
Sauerrahm	Saure Sahne	Tejföl
Schlagobers/Obers	Sahne/Schlagsahne	Tejszín
Schwammerl	Pilz	Gomba
Schwarzbeere	Heidelbeere	Fekete áfonya
Schweinsstelze	Eisbein	Csülök
Semmel	Brötchen	Zsemle
Spritzer/Gespritzter	Schorle	Fröccs
Staubzucker	Puderezucker	Porcukor
Sulz	Aspik	Aszpik/kocsonya
Topfen	Quark	Túró
Vogersalat	Feldsalat	Galambbegysaláta
Weichsel	Sauerkirsche	Meggy

Megjegyzés: Általában az osztrákok ismerik a használatos németországi szóváltozatokat is. Különösen fiatalok beszédében – a német TV műsorok és médiatermékek hatására – egyre kevesebb „osztrák” kifejezés fordul elő. Egyre gyakrabban használják azok „német” megfelelőit. Az idősek azonban még gyakran az osztrák változatokat használják, különösen Ausztria keleti részén és vidéken. Számos idős ember külön hangsúlyt is fektet arra, hogy ne a német változatot használja, hanem az osztrákot.

Az osztrák nyelv efféle sajátosságaihoz jönnek még az Ausztria területén beszélt különböző nyelvjárások jellegzetességei, amelyek gyakran a tartományhatárokat követik.





Fehérjék?

IGEN, DE...

Táplálkozástudományi kérdés: Fehérjék – mik is ezek, és mire jók?

Előjáróban: A fehérjék létfontosságú tápanyagok az emberi test számára, amelyek azonban túl nagy mennyiségben káros hatással lehetnek a szervezetre és az egészségre.

MIK IS AZOK A FEHÉRJÉK?

A fehérjék (avagy proteinek) aminosavakból álló makromolekulák (nagy méretű molekulák), amelyek az emberi test összes sejtjében előfordulnak, és ott egy sor fontos feladatot látnak el.

MILYEN FELADATOKAT LÁTNAK EL A FEHÉRJÉK AZ EMBERI SZERVEZETBEN?

A fehérjék a sejtek és szövetek, de szintúgy a hormonok, enzimek és antitestek fontos alkotóelemei is. Alapvetően szükségesek az izmok, a csontok, a bőr, a haj és a körmök felépítéséhez. Oxigént szállítanak a vérben, valamint fontos tápanyagokat továbbítanak, illetve raktároznak. Támogatják és szabályozzák az anyagcserét. Különböző folyamatokat irányítanak és szabályoznak a szervezetben (például a vércukorszintet). Támogatják az immunrendszert a betegségek elleni védekezésben, részt vesznek

a véralvadásban, a sebgyógyulásban és még sok minden másban.

A FEHÉRJÉKET TÁPLÁLKOZÁS ÚTJÁN KELL BEVINNI A SZERVEZETBE?

Igen, az emberi szervezetbe táplálkozás útján kell bevinni a fehérjéket, mivel az emberi test a fehérjék bizonyos alkotóelemeit (például az aminosavakat) nem tudja saját magának előállítani. A táplálkozás útján bevitt fehérjét az emésztőrendszer lebontja



A FEHÉRJÉK LÉTFONTOSÁGÚ TÁPANYAGOK AZ EMBERI TEST SZÁMÁRA, AMELYEK AZONBAN TÚL NAGY MENNYISÉGBEN KÁROS HATÁSSAL LEHETNEK A SZERVEZETRE ÉS AZ EGÉSZSÉGRE.





és alkotóelemeire osztja fel, amelyek aztán a véráramban jutnak el rendeltetési helyükre.

MENNYI FEHÉRJÉRE VAN SZÜKSÉGE AZ EMBERNEK, ÉS MIRE KELL ODAFIGYELNI EZZEL KAPCSOLATBAN IDŐSEBB KORBAN?

Az ajánlások alapján a 65 év alatti felnőtteknek napi 0,8 gramm fehérjét érdemes bevinniük testtömegkilogrammonként. 65 év felett testtömegkilogrammonként 1 gramm bevitele ajánlott.

MIÉRT NŐ A FEHÉRJESZÜKSÉGLET A KOR ELŐREHALADTÁVAL?

A szervezetnek fehérjékre van szüksége az izomzat felépítéséhez és megtartásához. A kor előrehaladtával csökken a szervezet izomképzési képessége. Az izomtömeg leépülésével nő a mozgáskorlátozottság veszélye, valamint az elesések és az azokkal kapcsolatos következmények kockázata. Elegendő fehérjebevitellel ez a folyamat legalábbis lassítható.

MILYEN ÉLELMISZEREK SZÁMÍTANAK JÓ FEHÉRJEFORRÁSNAK?

Fehérjedús tápanyagforrásnak számítanak az

alábbiak: hús, hal, tojás, tej és tejtermékek, tejturmixok, hüvelyesek, diófélék, magvak, gabonák és gombafélék. Tájékoztatóképp: a halak és húsok, valamint a sajtfélék fehérjetartalma nagyjából 20%. Egy darab tojással kb. 6-7 gramm fehérje vihető be.

MI TÖRTÉNIK, HA TÚL SOK FEHÉRJÉT FOGYASZTUNK?

A túl sok fehérje (testtömegkilogrammonként nagyjából 2 gramm felett) hosszú távon megterhelheti a vesét és a májat, és károsíthatja a szervezetet, különösen már fennálló egészségügyi problémák esetén. A túlzott fehérjebevitel emésztési panaszokhoz, például puffadáshoz és székrekedéshez is vezethet.

SZÜKSÉG VAN-E TÖBBLET-FEHÉRJEBEVITELRE TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK ÚTJÁN?

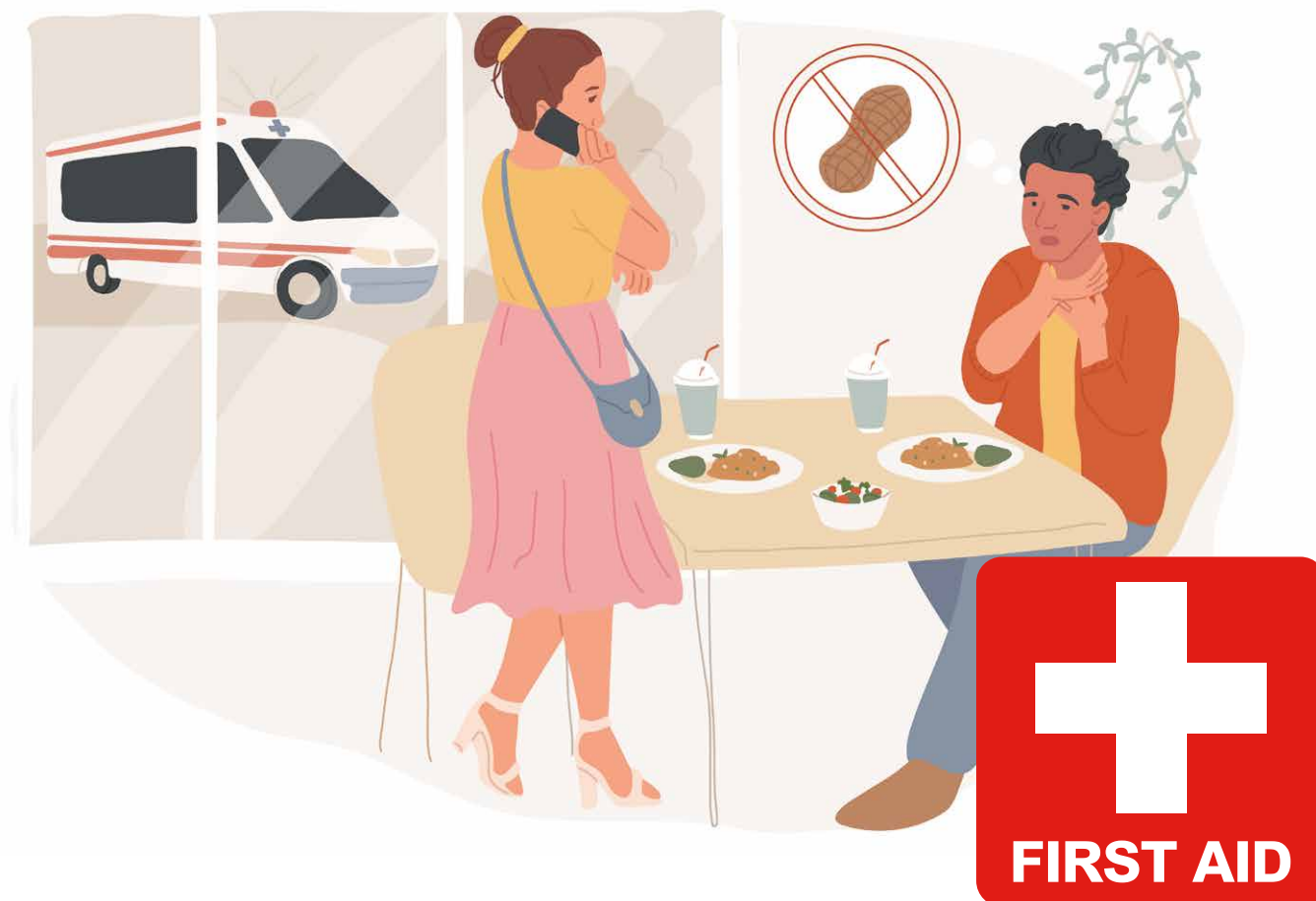
A kiegyensúlyozott táplálkozás és fehérjedús étrend rendszerint elegendő a napi szükséglet fedezésére. Egészségügyi okokból vagy sport miatti megerőltetés folytán megnövekedett szükséglet esetén hasznos lehet a többletbevitel. Ezt azonban mindig egészségügyi szakemberrel (orvossal) kell egyeztetni.

A FEHÉRJE MÁSIK ELNEVEZÉSE A PROTEIN.



FEHÉRJEDÚS TÁpanyagFORRÁSNAK SZÁMÍTANAK AZ ALÁBBIK: HÚS, HAL, TOJÁS, TEJ ÉS TEJTERMÉKEK, TEJTURMIXOK, HÜVELYESEK, DIÓFÉLÉK, MAGVAK, GABONÁK ÉS GOMBAFÉLÉK.





ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS: ALLERGIÁS SOKK

Figyelem: Allergiás sokk gyanúja esetén haladéktalanul forduljon a mentőszolgálathoz. Európai segélyhívószám: 112 vagy 144, az osztrák mentőszolgálat segélyhívószáma.

Az anafilaxiás sokk (másnéven allergiás sokk) az immunrendszer által az allergénekre adott súlyos, gyakran életveszélyes válasz. Ezt a reakciót rendszerint az allergénnel való érintkezés váltja ki percek alatt, néha hosszabb idő múltán. A tünetek közé tartoznak például a bőrkiütések és viszketés, émelygés, hányás és hasmenés, légszomj és vérnyomáscsökkenés, illetve akár a keringés összeomlása és a hirtelen szívmegállás is.

MI TÖRTÉNIK ALLERGIÁS SOKK ESETÉN?

Allergiás sokk során az immunrendszer nagy mennyiségben közvetítő anyagokat, például hisztamint szabadít fel. Ezek a közvetítő anyagok a véredek erős tágulását, a vérnyomás leesését és a légutak beszűkülését eredményezik. Ezáltal csökkenhet a létfontosságú szervek oxigénellátottsága, ami a keringés összeomlásához és eszméletvesztéshez vezethet.

MIK VÁLTHATNAK KI ALLERGIÁS SOKKOT?

Az anafilaxiás sokk leggyakoribb kiváltói az alábbiak:

- **Élelmiszerek:** például diófélék, tej, tojás, hal, kagyló- és rákfélék, zeller, szója és búza
- **Rovarméreg:** például méh- és darázscsípés
- **Gyógyszerek:** például antibiotikumok, fájdalomcsillapítók, altatók
- **Egyéb allergének:** például latex, bizonyos növények, kontrasztanyagok



MIK AZ ALLERGIÁS SOKK LEHETSÉGES TÜNETEI?

Az anafilaxiás sokk tünetei sokfélék lehetnek, és változó intenzitással jelentkezhetnek. A leggyakoribb tünetek az alábbiak:

- **Bőr:** viszketés, bőrpír, csalánkiütés, duzzanatok
- **Légutak:** légszomj, köhögés, rekedtség, szorító érzés a mellkasnál
- **Keringés:** a vérnyomás leesése, túl gyors vagy gyenge pulzus, szédülés, ájulás
- **Gyomor és bélrendszer:** émelygés, hányás, hasfájás, hasmenés
- **Általános tünetek:** szorongás, nyugtalanság, zavarodottság, öntudatlan állapot



MI A TEENDŐ ALLERGIÁS SOKK ESETÉN?

Az allergiás sokk **orvosi vészhelyzetnek** minősül, és azonnali segítségnyújtást kíván meg.

1.

VÉSZHÍVÁS:

Tárcsázza azonnal a segélyhívószámot (144 az osztrák mentőszolgálat száma, 112 az európai segélyhívószám).

2.

ADRENALIN INJEKCIÓ:

Ha (például allergiás vészhelyzeti készletben) elérhetők, adjon be a lehető leggyorsabban vészhelyzeti gyógyszereket, illetve használja az adrenalin autoinjektort (pl. EpiPen toll). Ettől függetlenül haladéktalanul értesítse a mentőszolgálatot is, mivel az adrenalin hatása időben korlátozott. Ezen felül akadályozza meg, hogy az érintett személy további kapcsolatba kerüljön allergénnel.

3.

EGYÉB ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁSI INTÉZKEDÉSEK:

Ha rovarcsípés után a fullánk a bőrben marad, távolítsa el a fullánkot mielőbb! Végezzen hűtést hideg borogatással, hűtőpárnával stb. külsőleg a nyak körül és a csípés/duzzanat helyén. Helyezze az érintett személyt olyan testhelyzetbe, amelyben a felsőteste meg van emelve, és lélegezni tud, vagy sokkfektetésbe (háton fekvés vízszintesen, enyhén megemelt lábakkal), amennyiben nincsen eszméleténél. Beszéljen az érintett személyhez, nyugtassa meg, és próbálja meg enyhíteni a tüneteit. Várjon a mentők kiérkezésére, és adjon át minden szükséges információt a mentőszolgálatnak.



Több mint rejtett gyöngyszem: Csicsóka

Csicsóka: most még rejtett kulináris gyöngyszemnek minősül, de ez a sokoldalú gumó csodás aromájával készül meghódítani a hazai konyhákat. Nemcsak finom, hanem a tápanyagtartalma is rendkívül magas.

Csicsóka, avagy németül „Topinambur” – „die” vagy „der”, nőnemű vagy hímnemű névelővel helyes? Mindkettő használatos, írja a Duden szótár, a német nyelv nagyszótára. Mi most itt az eredeti német szövegben a hímnemű szóhasználat mellett döntötünk. Tehát: der Topinambur; többesszámban: die Topinamburen.

EGY KIS GUMÓ BEJÁRJA A VILÁGOT

A csicsóka gyökerei Észak- és Közép-Amerikába nyúlnak vissza, ahol az őslakosok már évszázadokkal ezelőtt termesztették. A 17. század első felében jutott el Európába, először Franciaországba. Hosszú ideig csak állatok takarmányozására használták, míg a múlt évszázadban el nem foglalta helyét a kulináris ínyencségek között.

FŐSZEZON ŐSZEL ÉS TÉLEN

A csicsóka egy rendkívül strapabíró és igénytelen növény, rosszabb minőségű talajokban is kiválóan megterem. Lágyszárú évelőként akár háromméteresre is megnőhet, és a nyár második felében élénksárga virágaival gyönyörködtet, némiképp apró napraforgókra emlékeztetve.

Az ültetési idő kora tavasszal (márciusban és áprilisban) van, a betakarítás pedig az őszi és téli hónapokra esik, általában október és március közé. Külön-

legessége: A burgonyával ellentétben a csicsóka a fagyott talajban hagyható, és igény szerint frissen szedhető fel. Így ideális téli zöldség, amely a hideg hónapok során is friss tápanyagforrást jelent.

KULINÁRIS „EZERMESTER”

A konyhában a csicsóka igazi kaméleon. Egyedi zamatát enyhén dióízűként és édeskészként szokták leírni, az articsókához és a szelídgesztenyéhez hasonlatos. Az elkészítés módjától függően egészen változatos aromák bontakozhatnak ki. Felhasználható nyersen, főzve, pirítva, olajban kisütve, sütőben sütvé vagy pürésítve is. Nyersen roppanós, főzve lágy és krémes.

SOKOLDALÚ FELHASZNÁLÁSI LEHETŐSÉGEK

Nyersen: Finomra szeletelve a csicsóka kitűnő alapanyag salátákhoz, egyedi ízvilágot, kellemesen roppanós állagot kölcsönözve nekik.

Levesekben és pürékben: Főzve és pürésítve a csicsóka ínycsiklandó krémlevesek vagy lágy pürék alapanyagává válhat, ahol kitűnően helyettesíti a krumplipürét.

Pirítva és olajban kisütve: Darabokra vágva vagy felkockázva a csicsóka megpirítható, miközben enyhén karamellizált aromát nyer. Ropogós chips formájában is igazi csemege.





Sütőben sütvé: Más gyökérzöldségekkel sütőben összesítve bontakoztatja ki teljes zamatát.

Szósokban: A csicsóka krémes állagot és egyedi ízt kölcsönöz a szósoknak.

EGÉSZSÉGES ÉS TÁPLÁLÓ: A CSICSÓKA ELŐNYEI

A csicsóka nemcsak ízre finom, hanem rendkívül egészséges, és értékes tápanyagokat is tartalmaz: Ezek között a sztár az **inulin**, egy prebiotikus rost. Az inulin jótékony hatást gyakorol a bélflórára, mivel elősegíti a hasznos baktériumok szaporodását. Javítja az emésztést, és erősíti az immunrendszert. Cukorbetegség számára az inulin kifejezetten figyelemre érdemes, ugyanis csak lassan és mérsékelten emeli meg a vércukorszintet. A csicsóka az inulin mellett további rostokat is tartalmaz, elősegítve a jóllakottságérzetet és támogatva az emésztést. A csicsóka kiváló forrása a különböző

B-vitaminoknak, amelyek fontosak az anyagcseréhez és az idegrendszer működéséhez. Értékes antioxidánsként **C vitamint** is tartalmaz.

A gumóban rengeteg **ásványi anyag** is található, többek között **kálium** (ami fontos a vérnyomás és izomműködés szempontjából), **vas** (ami a vérképzéshez és az oxigénszállításhoz fontos) és **kalcium** (ami a csontok és a fogak számára fontos). A csicsóka antioxidáns hatású másodlagos növényi anyagokat is tartalmaz, amelyek képesek megvédeni a szervezetet a szabadgyököktől.

ÖSSZEFOGLALÓNK:

Akár roppanós saláta-alapanyag, akár krémleves vagy köret – a csicsóka igazi energiabomba. Nemcsak kulinárisan lenyűgöző, hanem az egészséges táplálkozásban is fontos szerepet tölt be.



A következő fűszerek kitűnően illenek a csicsókához: metélőhagyma, petrezselyem, majoránna, bazsalikom, turbolya, fokhagyma,

tárkony, menta, mustár, torma, rozmarin, babérlevél, kakukkfű – és természetesen só-bors.

Megjegyzés: Arra érzékeny személyeknél a csicsókában lévő inulin nagyobb mennyiségben puffadást okozhat.

Recept



Pirított csicsóka

HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ

- 500 g csicsóka
- 1 fej hagyma
- 2 evőkanál olívaolaj vagy vaj
- apróra vágott friss petrezselyem
- 1 csipet só
- 1 csipet bors

ELKÉSZÍTÉS:

A pirított csicsóka elkészítéséhez a csicsókát először jól megmossuk, majd meghámozzuk, és vékonyra szeleteljük. A hagymát megpucoljuk és apróra vágjuk.

Ezután az olajat serpenyőben felforrósítjuk, és a hagymát folyamatosan kevergetve megdinszteljük. Hozzáadjuk a csicsókát, és mindkét oldalát közepes lángon megpirítjuk – közben óvatosan kevergetjük.

Ezután a petrezselymet megmossuk, és apróra vágjuk.

Amikor a csicsóka már puhára pirult, sóval, borsal és petrezselyemmel fűszerezzük, majd tálaljuk. Jól illenek hozzá a zöldfűszerek.

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

Vorarlberg