

ROMÂNĂ

EDIȚIA 2 / 2025

DAHEIM BETREUT



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

PREȘEDINTE GRUPURI PROFESIONALE/ PREȘEDINȚI GRUPURI PROFESIONALE



BURGENLAND
Ing. Mag. Harald Zumpf



KÄRNTEN
Consilier comercial
Irene Mitterbacher



AUSTRIA INFERIOARĂ
Robert Pozdena



AUSTRIA SUPERIOARĂ
Consilier comercial
Mag. Dr. Viktoria Tischler



SALZBURG
Eva Hochstrasser



STEIERMARK
Andreas Herz, MSc



TIROL
Bernhard Moritz, MSc



VORARLBERG
Monika Frick, MSc



VIENA
Mag. Harald Janisch



De neînlocuit: căldura umană

Când facem o interogare pe internet astăzi – de exemplu folosind motorul de căutare Google – primim în mod natural răspunsuri generate de inteligența artificială (IA). Nu întotdeauna, dar din ce în ce mai des aceste răspunsuri sunt corecte din punct de vedere obiectiv și profesional și, mai mult, frumos formulate. Și, când comunicăm cu chatboți precum ChatGPT, Gemini (sau cum s-ar mai numi), aceste inteligențe artificiale ne dau acum impresia unor parteneri personali de comunicare, care nu numai că răspund la întrebările noastre, dar sunt capabili să răspundă individual nevoilor noastre emoționale. Și noi ne trezim comunicând cu inteligența artificială ca și cum am sta în fața unei persoane reale. Nu există nicio îndoială: inteligența artificială ne va schimba viața, sperăm că, în mare parte, în bine. Inteligența artificială, utilizată ca instrument, cu responsabilitate și rațiune, își va găsi cu siguranță locul și în domeniul asistenței și va oferi servicii importante de asistență (de exemplu, în corpul unui robot). Ceea ce inteligența artificială cu siguranță nu va înlocui: căldura, empatia și afecțiunea umană autentică. Valori de neînlocuit, precum cele pe care le trăiesc mii de austrieci în fiecare zi și non-stop cu persoanele care le oferă sprijin.



Monika Frick, MSc
Președinta grupului profesional



Andreas Herz
Președintele asociației profesionale

Suntem aici pentru dvs

„Daheim betreut” este doar unul dintre canalele prin care dorim să vă sprijinim în activitatea dvs. independentă în Austria cu informații sugestive și utile în domeniul dvs. de activitate. În calitate de grup de interes profesional din cadrul asociației profesionale și din cadrul grupurilor specializate pentru consiliere și asistență personală din cadrul Camerei de Comerț din Austria și din Camerele de Comerț ale statelor federale, vă sprijinim de mulți ani cu o gamă largă de informații și servicii, pe lângă reprezentarea intereselor dvs. Angajații noștri vă oferă consultanță și sprijin (unii dintre ei sunt multilingvi) într-o gamă largă de aspecte – de exemplu, privind dreptul comercial, securitatea socială și redactarea contractelor –, vă informează despre oportunitățile de formare continuă, vă oferă informații și acces la mediere în litigii și vă informează actualizări despre evoluțiile relevante. La <https://ratgeber.wko.at/personenenbetreuung/> veți găsi, de asemenea, un ghid online în 12 limbi, care oferă informații despre o gamă largă de aspecte juridice și organizaționale. Și pe www.daheimbetreut.at veți găsi o multitudine de informații suplimentare, precum și exemple de contracte și formulare, disponibile pentru descărcare. Suntem aici pentru dvs. și întrebările dvs.



DAHEIM BETREUT AWARD 2026: NOMINALIZĂRI SUNT ACUM BINEVENITE!

Pentru a treia oară în 2026, DAHEIM BETREUT AWARD va fi acordat la inițiativa Asociației profesionale pentru consiliere și îngrijire personală a Camerei de Comerț din Austria: ca recunoaștere a muncii și angajamentului asistenților personali independenți din Austria.

Sunt acolo – pentru persoanele care nu își mai pot gestiona singure viața de zi cu zi și au nevoie de sprijin. Arătați-vă aprecierea și recunoștința: nominalizați persoanele preferate, asistenții „dvs.” personali, oamenii care sunt acolo pentru tine și cei dragi. Nominalizările sunt acum binevenite **până pe 11 ianuarie 2026**.

Un juriu de experți renumiți va selecta dintre nominalizați doi asistenți personali pentru fiecare stat federal. Acești câștigători vor fi premiați cu DAHEIM BETREUT AWARD în cadrul unei ceremonii care va avea loc pe 23 aprilie 2026. În plus, aceștia se pot aștepta la premii substanțiale în bani.

PENTRU CĂ UMANITATEA CONTEAZĂ: PUTEREA ASISTENȚEI PERSONALE

Empatie, flexibilitate, sensibilitate, spirit de echipă, fiabilitate – dar și capacitatea de a avea grijă de sine și de propriile resurse: acestea sunt „superputerile” necesare pentru a putea îngriji și sprijini oamenii în cele mai diverse situații de viață. Mii de austrieci se pot baza pe asistenții „lor” personali și își pot petrece astfel ultimii ani între propriii patru pereți, într-un mediu familiar – sprijin pentru cei care au nevoie de îngrijire, alinare pentru rudele lor.

O MULȚUMIRE INCONTESTABILĂ: DAHEIM BETREUT AWARD

Noi, cei de la Asociația pentru consiliere și îngrijire personală a Camerei de Comerț din Austria, nu numai că ne ocupăm de interesele asistenților personali independenți, dar ne-am propus să subliniem importanța enormă a acestei munci pentru societatea noastră. Pentru că asistența este o problemă care ne privește pe toți!

De aceea am creat DAHEIM BETREUT AWARD: pentru a-i scoate în evidență tocmai pe acei oameni care fac în liniște o muncă atât de importantă. Mulți oameni din Austria nu și-ar putea gestiona viața de zi cu zi fără ei. Asistenții personali independenți sunt un adevărat pilon al societății noastre, chiar

dacă munca lor trece adesea neobservată.

DAHEIM BETREUT AWARD este o oportunitate de a mulțumi și de a crește gradul de conștientizare a publicului cu privire la importanța muncii asistenților independenți pentru țara și societatea noastră. Să-i apreciem pe acești eroi ai vieții de zi cu zi!

❓ CINE POATE FI NOMINALIZAT?

Toți asistenții personali individuali, **cu excepția câștigătorilor premiilor din 2024 și 2025**.

❓ CINE POATE NOMINALIZA?

Toată lumea poate nominaliza! **Autonominalizările sunt excluse.**

❓ CE TREBUIE SĂ INCLUDĂ O NOMINALIZARE?

- Numele dvs.
- Numele persoanei nominalizate
- Data nașterii persoanei nominalizate (de preferat: numărul de asigurări sociale)
- Posibilități de contact
 - Adresa dvs. de e-mail și numărul de telefon
 - Adresa de e-mail și numărul de telefon ale persoanei nominalizate
- Explicația motivului pentru care persoana pe care ați nominalizat-o ar trebui să câștige DAHEIM BETREUT AWARD

❓ CUM POT FI DEPUSE NOMINALIZĂRILE ?

- **online** la www.daheimbetreut.at
- prin **e-mail** la pb-award@wko.at
- **prin poștă** către: Asociația profesională pentru consiliere și îngrijire personală, Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Viena

Vă rugăm să înțelegeți că doar **nominalizările în limba germană** pot fi luate în considerare.

DATA LIMITĂ: duminică, 11 ianuarie 2026
DECERNAREA DAHEIM BETREUT AWARD: 23 aprilie 2026

Așteptăm cu nerăbdare numeroase nominalizări, deoarece asistența personală este arta de a atinge inimi, de a îmbunătăți vieți și de a face viața de zi cu zi puțin mai luminoasă pentru ceilalți.

Tipic austriac

AUSTRIA VORBEȘTE DIFERIT

„Austriacul se deosebește de german prin limba comună”, a spus odată, în mod ironic, artistul de cabaret și actorul Karl Farkas (1893–1971). Asta înseamnă că austriecii vorbesc germana ca germanii, dar într-un mod austriac.

Există diferențe între austriacă și germană, de exemplu, în ceea ce privește pronunția, gramatica și vocabularul. În prima parte, vom introduce câteva particularități ale vocabularului austriac, așa-numitele austriacisme, în special acolo unde lucrurile ajung „la detalii” – atunci când vine vorba de gătit și mâncare.

Partea 1
**PARTICULARITĂȚI
LA GĂTIT ȘI MÂNCARE**

<i>Österreichisch</i>	DEUTSCH	MAGHIARĂ
Beuschel	Lunge	Plămân
Biskotten	Löffelbiskuit	Pișcot
Blunze/Blunzn	Blutwurst	Sângerete
Brösel/Semmelbrösel	Paniermehl	Pesmet
Dag/Deka/Dekagramm	10 Gramm	10 grame
Dampfl	Hefevorteig	Aluat prefrământat cu drojdie
Eidotter/Dotter	Eigelb	Gălbenuș
Eierschwammerl	Pfifferling	Gălbiori



Eierspeis	Rührei	Omletă
Eiklar	Eiweiß	Proteine
Einbrenn/Einmach	Mehlschwitze	Rântaş
Erdäpfel	Kartoffeln	Cartofi
faschierte Leibchen	Frikadellen	Chiftele
Faschiertes	Hackfleisch	Carne tocată
Fisolen	grüne Bohnen	Fasole verde
Frankfurter (Würstl)	Wiener Würstchen	Crenvurşti
Frittaten	Pfannkuchen(streifen)	Clătite
Germ	Hefe	Drojdie
Geselchtes	Geräuchertes	Afumături
Grammeln	Grieben	Jumări
Häuptelsalat	Kopfsalat	Salată verde
Hendl	Hähnchen/Huhn	Pui/găină
Jause	Zwischenmahlzeit/Brotzeit	Gustare
Karfiol	Blumenkohl	Conopidă
Karotte	Möhre	Morcov
Karree	Kassler	Kassler
Kipferl	Hörnchen	Croissant
Knackwurst/Knacker	Bockwurst	Cârnat Bockwurst
Knödel	Kloß	Găluşcă
Kohl	Wirsing	Varză creaţă
Kohlsprossen	Rosenkohl	Varză de Bruxelles
Kren	Meerrettich	Hrean
Kukuruz	Mais	Porumb
Lungenbraten	Filet (Rinderfilet)	File (file de vită)
Marille	Aprikose	Caisă
Maroni	Edelkastanie	Castană comestibilă
Melanzani	Aubergine	Vânătă
Nockerl	Klößchen	Găluşcă mică
Palatschinken	Pfannkuchen	Clătită
Panier	Panade	Panadă
Paradeiser	Tomate	Roşie
Powidl	Pflaumenmus	Dulceaţă de prune
Quargel	Sauermilchkäse	Brânză cu lapte acru
Ribisel	Johannisbeere	Coacăze





Rindssuppe	Bouillon/Fleischbrühe	Supă/supă de carne
Rote Rübe	Rote Bete	Sfeclă
Sackerl/Einkaufssackerl	Tüte/Tragetasche	Pungă/plasă
Sauerrahm	Saure Sahne	Smântână
Schlagobers/Obers	Sahne/Schlagsahne	Frișcă
Schwammerl	Pilz	Ciupercă
Schwarzbeere	Heidelbeere	Afine
Schweinsstelze	Eisbein	Ciolan de porc
Semmel	Brötchen	Chifle
Spritzer/Gespritzter	Schorle	Schorle (băutură cu suc de fructe și sifon)
Staubzucker	Puderzucker	Zahăr pudră
Sulz	Aspik	Aspic
Topfen	Quark	Brânză Quark
Vogerlsalat	Feldsalat	Valeriană (fetică)
Weichsel	Sauerkirsche	Vișine

Indicație: De regulă, austriecii cunosc și varianta „germană” a cuvintelor pe care le folosesc. În special în rândul tinerilor, utilizarea cuvintelor „austriece” tinde să scadă – de exemplu, din cauza influenței posturilor de televiziune și a mass-mediei germane. Echivalentele „germane” sunt folosite din ce în ce mai des. Cu toate acestea, utilizarea formelor austriece predomină adesea în rândul persoanelor în vârstă, în special în partea de est a Austriei și în zonele rurale. Destul de multe persoane în vârstă acordă chiar o importanță deosebită utilizării variantelor austriece, mai degrabă decât a celor germane.

Pe lângă aceste particularități ale limbii austriece, există și caracteristicile diferitelor dialecte vorbite pe teritoriul austriac, ale căror granițe lingvistice corespund parțial cu granițele statelor federale.





Proteine?

DA, DAR...

Cunoștințe nutriționale necesare: proteinele – ce sunt și de ce am nevoie de ele?

În primul rând: proteinele sunt nutrienți vitali pentru corpul uman, dar un consum excesiv poate avea și efecte dăunătoare asupra organismului și sănătății.

CE SUNT PROTEINELE?

Proteinele (numite și “albuș de ou”) sunt macromolecule (molecule mari) formate din aminoacizi care se găsesc în toate celulele corpului uman și îndeplinesc o serie de funcții importante.

CE FUNCȚII ÎNDEPLINESC PROTEINELE ÎN CORPUL UMAN?

Proteinele sunt elemente constitutive importante ale celulelor și țesuturilor, dar și ale hormonilor, enzimelor și anticorpilor. Acestea stau la baza dezvoltării mușchilor, oaselor, pielii, părului și unghiilor. Acestea transportă oxigen în sânge, precum și nutrienți importanți și îi depozitează. Acestea susțin și reglează metabolismul. Acestea controlează și reglează diverse procese din organism (de exemplu, nivelul zahărului din sânge). Acestea susțin sistemul imunitar în combaterea bolilor, sunt implicate în coagularea sângelui și vindecarea rănilor și multe altele.

PROTEINELE TREBUIE FURNIZATE ORGANISMULUI PRIN ALIMENTE?

Da, organismul uman trebuie să primească proteine din alimente, deoarece nu poate produce singur unele dintre componentele proteice (cum ar fi aminoacizii). Proteinele ingerate odată cu alimentele sunt descompuse în sistemul digestiv, împărțite în componente individuale și transportate la destinație prin intermediul fluxului sanguin.



PROTEINELE SUNT NUTRIENȚI VITALI PENTRU CORPUL UMAN, DAR UN CONSUM EXCESIV POATE AVEA ȘI EFECTE DĂUNĂTOARE ASUPRA ORGANISMULUI ȘI SĂNĂTĂȚII.





DE CÂTE PROTEINE ARE NEVOIE O PERSOANĂ ȘI CE AR TREBUI LUAT ÎN CONSIDERARE PE MĂSURĂ CE ÎMBĂTRÂNIM?

Conform recomandărilor, adulții sub 65 de ani ar trebui să consume aproximativ 0,8 grame de proteine per kilogram de greutate corporală pe zi. De la vârsta de 65 de ani, se recomandă o cantitate de 1 gram per kilogram de greutate corporală.

DE CE CREȘTE NECESARUL DE PROTEINE ODATĂ CU VÂRSTA?

Corpul are nevoie de proteine pentru a construi și a menține mușchii. Pe măsură ce îmbătrânim, capacitatea organismului de a construi masă musculară scade. Pe măsură ce masa musculară scade, cresc riscul de restricții de mobilitate și riscul de căderi și consecințele asociate acestora. Aportul de proteine poate cel puțin să încetinească acest proces.

CE ALIMENTE SUNT DEOSEBIT DE POTRIVITE CA SURSE DE PROTEINE?

Sursele de proteine „cu randament ridicat” includ carnea, peștele, ouăle, laptele și produsele lactate,

milkshake-urile, leguminoasele, nucile, semințele, cerealele și ciupercile. Pentru referință: peștele, carnea și brânza au un conținut de proteine de aproximativ 20%. Un ou oferă aproximativ 6 până la 7 grame de proteine.

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND CONSUMĂM PREA MULTE PROTEINE?

Prea multă proteină (aproximativ peste 2 grame per kilogram de greutate corporală) poate pune presiune pe rinichi și ficat pe termen lung și poate provoca daune, în special la persoanele cu probleme de sănătate preexistente. Consumul excesiv de proteine poate duce, de asemenea, la probleme digestive, cum ar fi balonarea sau constipația.

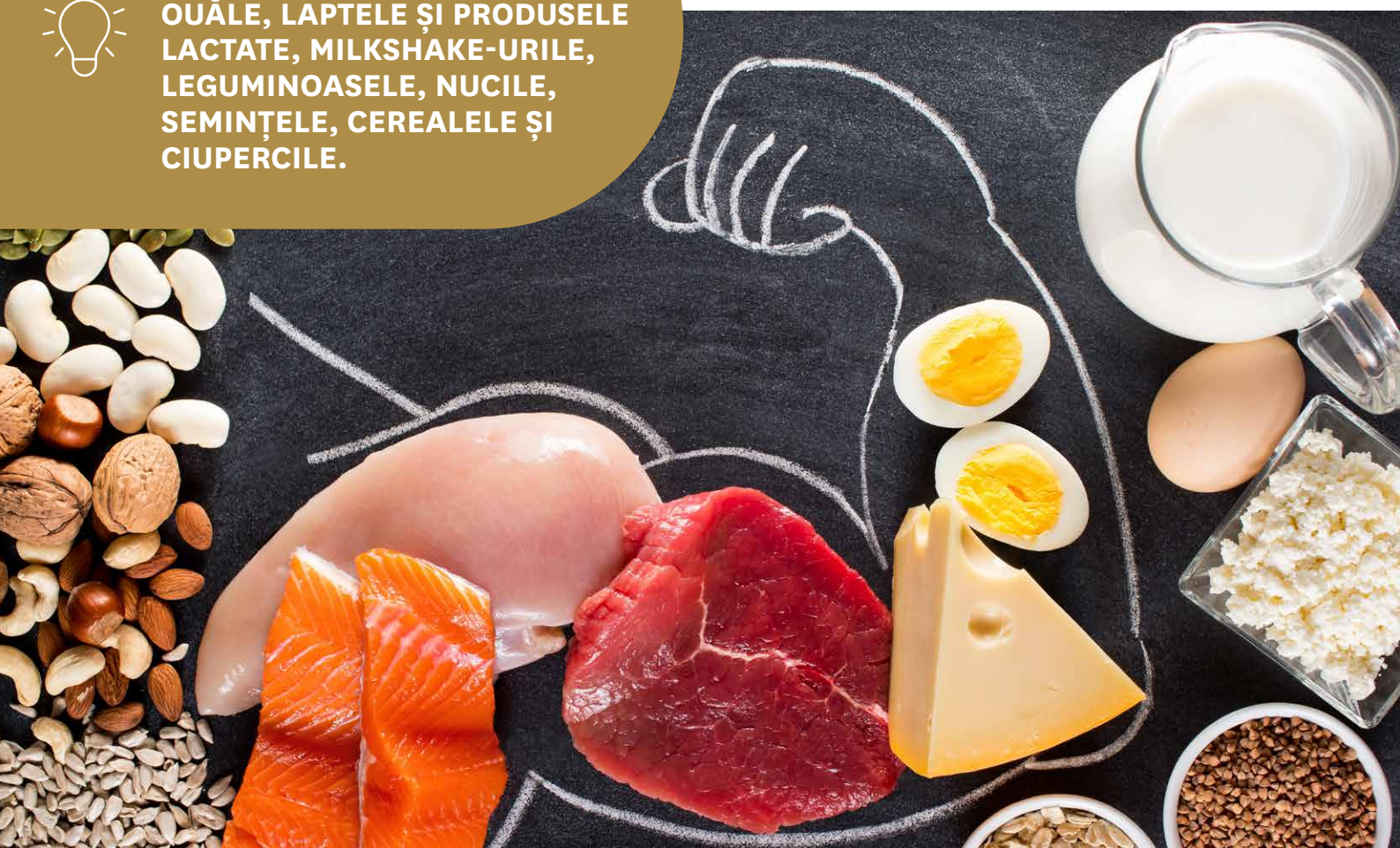
ESTE NECESAR UN APORT SUPLEMENTAR DE PROTEINE PRIN SUPLEMENTE ALIMENTARE?

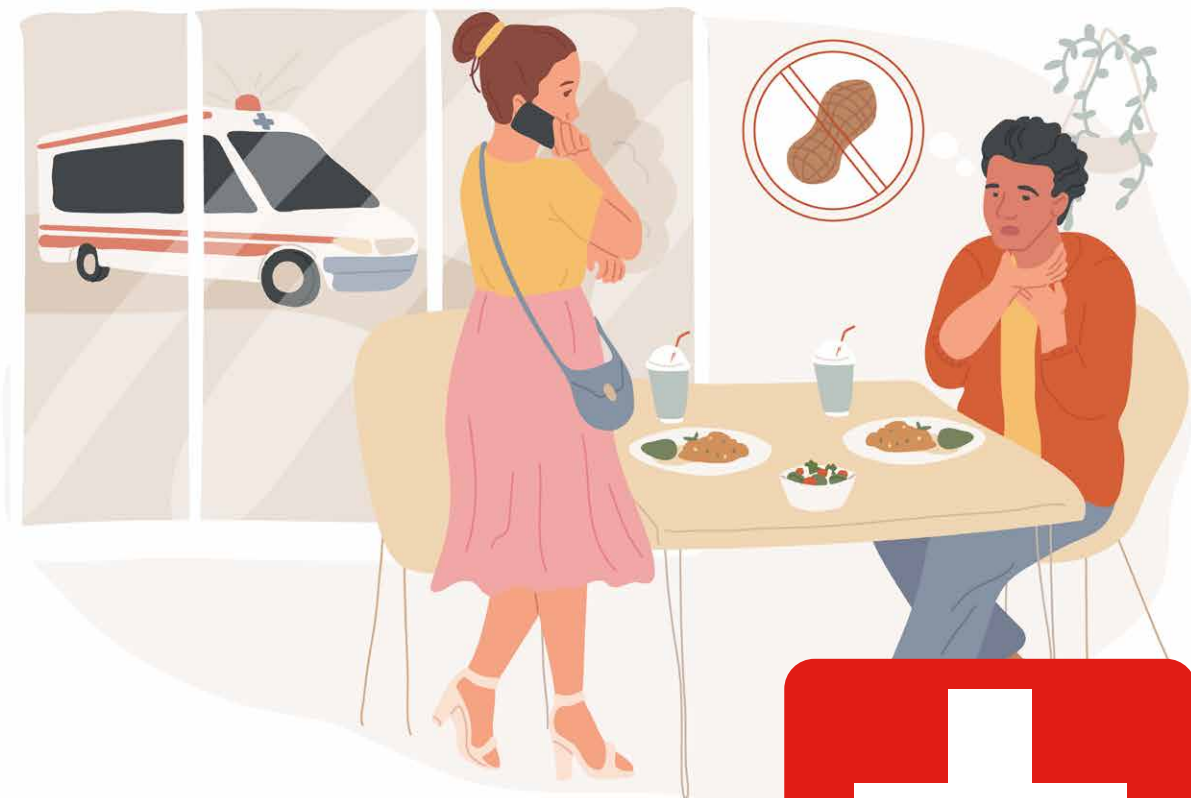
O dietă echilibrată, cu suficiente proteine din alimente, ar trebui să fie, în general, suficientă pentru a vă acoperi nevoile. Dacă aveți o nevoie mai mare, din motive de sănătate sau din cauza efortului fizic, un aport suplimentar poate fi util. Totuși, acest lucru ar trebui întotdeauna clarificat cu profesioniștii din domeniul medical (medic).

ÎN MOD COLOCVIAL, PROTEINA ESTE CUNOSCUTĂ SUB NUMELE DE „ALBUȘ DE OU”.



SURSELE DE PROTEINE „CU RANDAMENT RIDICAT” INCLUD CARNEA, PEȘTELE, OUĂLE, LAPTELE ȘI PRODUSELE LACTATE, MILKSHAKE-URILE, LEGUMINOASELE, NUCILE, SEMINȚELE, CEREALELE ȘI CIUPERCILE.





PRIMUL AJUTOR: ȘOC ALERGIC



Atenție: Dacă suspectați un șoc alergic, inițiați imediat lanțul de salvare. Numărul de urgență european 112 sau 144, numărul de urgență din Austria pentru serviciul de ambulanță.

Șocul anafilactic (numit și șoc alergic) este o reacție severă, potențial letală, a sistemului imunitar la alergeni. Această reacție începe de obicei în câteva minute, dar este posibil să nu apară decât după un timp de la contactul cu alergenii. Simptomele includ erupții cutanate și mâncărime, greață, vărsături și diaree, dificultăți de respirație și scăderea tensiunii arteriale și chiar insuficiență circulatorie și stop cardiac.

CE SE ÎNTÂPLĂ ÎN CAZUL UNUI ȘOC ALERGIC?

În timpul unui șoc alergic, sistemul imunitar eliberează o cantitate mare de substanțe mesagere, cum ar fi histamina. Aceste substanțe mesagere duc la o dilatare puternică a vaselor de sânge, o scădere a tensiunii arteriale și o constricție a căilor respiratorii. Acest lucru poate duce la o subaprovizionare cu

oxigen a organelor vitale, ceea ce, la rândul său, poate duce la colaps circulator și pierderea conștienței.

CE CAUZEAZĂ UN ȘOC ALERGIC?

Factorii declanșatori comuni ai șocului anafilactic sunt:

- **Alimente:** de exemplu nuci, lapte, ouă, pește, crustacee, țelină, soia și grâu
- **Venin de insecte:** de exemplu venin de albină și viespe
- **Medicamente:** de exemplu antibiotice, analgezice, anestezice
- **Alți alergeni:** de exemplu latex, anumite plante, substanțe de contrast pentru radiografie



CARE SUNT POSIBILELE SIMPTOME ALE UNUI ȘOC ALERGIC?

Simptomele șocului anafilactic pot fi diverse și variază în severitate. Cele mai frecvente simptome includ:

- **Piele:** mâncărime, roșeață, urticarie, umflături
- **Sistem respirator:** dificultăți de respirație, tuse, răgușeală, senzație de apăsare în piept
- **Sistem circulator:** scăderea tensiunii arteriale, puls rapid sau slab, amețeli, leșin
- **Tract gastrointestinal:** greață, vărsături, dureri abdominale, diaree
- **Generale:** anxietate, neliniște, confuzie, inconștiență



CE TREBUIE FĂCUT ÎN CAZ DE ȘOC ALERGIC?

Un șoc alergic este o **urgență medicală** și necesită ajutor imediat.

1.

APEL DE URGENȚĂ:

Sunați imediat la numărul de urgență (144 serviciul de salvare din Austria, 112 numărul de urgență european).

2.

INIECȚIE CU ADRENALINĂ:

Dacă este disponibilă (de exemplu, într-o trusă de urgență pentru alergii), administrați medicamente de urgență sau utilizați autoinjectorul de adrenalină (de exemplu, Epipen), cât mai repede posibil. Totuși, asigurați-vă că contactați serviciul de salvare, deoarece efectul adrenalinei este limitat în timp. De asemenea, împiedicați persoana afectată să mai intre în contact cu alergenii.

3.

ALTE MĂSURI DE PRIM AJUTOR:

Dacă, după o înțepătură de insectă, rămâne acul în piele, îndepărtați-l cât mai repede posibil! Aplicați o compresă rece, un element de răcorire etc. din exterior, în jurul gâtului și pe locul înțepăturii/umflăturii. Poziționați persoana cu partea superioară a corpului ridicată, dacă poate respira sau în poziția de șoc (întinsă pe spate cu picioarele ușor ridicate), dacă este inconștientă. Vorbiți cu persoana respectivă, liniștiți-o și încercați să ameliorați simptomele. Așteptați sosirea serviciului de salvare și furnizați toate informațiile relevante.



Mai mult decât un secret: Topinambur

Topinambur: considerat recent un secret culinar, acest tubercul versatil, cu aroma sa minunată, este pe cale să cucerească bucătăriile domestice. Nu numai că are un gust bun, dar conține și mulți nutrienți valoroși.

Topinambur – feminin sau masculin? Ambele variante sunt posibile, spune Duden, dicționarul limbii germane. Să optăm pentru forma masculină, mai comună. Deci: un topinambur; plural: topinamburi.

UN TUBERCUL FACE ÎNCONJURUL LUMII

Topinamburul își are rădăcinile în America de Nord și Centrală, unde a fost cultivat de popoarele indigene, cu secole în urmă. A ajuns în Europa la începutul secolului al XVII-lea, mai întâi în Franța. Multă vreme a fost folosit în principal ca hrană pentru animale, înainte de a-și găsi locul în bucătăria de înaltă calitate, din ultimele decenii.

SEZONUL PRINCIPAL ESTE ÎN TOAMNĂ ȘI IARNĂ

Topinamburul este o plantă foarte robustă și puțin pretențioasă, care se simte bine chiar și în soluri mai puțin ideale. Ca arbust, crește până la trei metri înălțime și impresionează la sfârșitul verii cu flori galbene strălucitoare, care amintesc oarecum de o mică floarea-soarelui.

Perioada de plantare este primăvara (martie și aprilie), iar recoltarea are loc în lunile de toamnă și iarnă, de obicei din octombrie până în martie. Ce are special: spre deosebire de cartofi, topinamburul poate rămâne în pământ chiar și în timpul înghețului și poate fi recoltat proaspăt, atunci când este nevoie.

Acest lucru îl face o legumă ideală de iarnă, care oferă nutrienți proaspeți chiar și în lunile reci.

MULTITALENT CULINAR

În bucătărie, topinamburul este un adevăratameleon. Gustul său unic este descris ca fiind ușor dulce și aromat și este comparat cu anghinarea și castanele comestibile. În funcție de modul în care este preparat, dezvoltă arome foarte diferite. Poate fi consumat crud, fiert, prăjit, prăjit în ulei, copt sau pasat. Crud este crocant, gătit devine fraged și cremos.

POSIBILITĂȚI VERSATILE DE UTILIZARE

Crud: feliat subțire, topinamburul este perfect în salate, oferindu-le o aromă specială și o mușcătură crocantă.

Supe și piureuri: gătit și pasat, topinamburul devine o supă delicioasă și cremoasă sau un piure fin, care oferă o alternativă excelentă la piureul de cartofi.

Prăjit și prăjit în ulei: feliat sau tăiat cubulețe, topinamburul poate fi prăjit și dezvoltă arome ușor caramelizate. Este delicios și sub formă de chipsuri crocante.

Legume la cuptor: Copt în cuptor împreună cu alte legume rădăcinoase, își dezvăluie întreaga aromă.





Sosuri: topinamburul poate da sosurilor o consistență cremoasă și o aromă specială.

SĂNĂTOS ȘI NUTRITIV: PUTEREA TOPINAMBURULUI

Topinamburul nu numai că are un gust minunat, dar este și extrem de sănătos și conține nutrienți valoroși: vedeta dintre aceste ingrediente este **inulina**, o fibră prebiotică. Inulina stimulează o floră intestinală sănătoasă prin stimularea creșterii bacteriilor intestinale benefice. Acest lucru poate îmbunătăți digestia și poate întări sistemul imunitar. Inulina este deosebit de interesantă pentru diabetici, deoarece determină creșterea lentă și moderată a nivelului de zahăr din sânge. Pe lângă inulină, topinamburul conține și alte fibre care asigură sațietatea și susțin digestia.

Topinamburul este o sursă bună de diverse **vitamine B**, importante pentru metabolism și funcția nervoasă. De asemenea, conține **vitamina C**, un antioxidant important.

Tuberculul oferă, de asemenea, o varietate de **minerale**, inclusiv **potasiu** (important pentru tensiunea arterială și funcția musculară), **fier** (important pentru formarea sângelui și transportul oxigenului) și **calciu** (important pentru oase și dinți). Topinamburul conține, de asemenea, substanțe vegetale secundare cu efecte antioxidante, care pot proteja organismul de radicalii liberi.

REZUMATUL NOSTRU:

Fie ca ingredient crocant într-o salată, ca supă cremoasă sau ca garnitură – topinamburul este o adevărată forță care nu numai că încântă culinar, dar aduce și o contribuție importantă la o dietă sănătoasă.



Aceste condimente sunt adesea folosite cu topinambur: arpagic, pătrunjel, maghiran, busuioc, asmățui, usturoi, tarhon, mentă, muștar, hrean, rozmarin, foi de dafin, cimbru – și, bineînțeles, sare și piper.

Indicație: La persoanele sensibile, inulina conținută în topinambur poate provoca flatulență, dacă se consumă cantități mari.

Rețetă



Topinambur prăjit

INGREDIENTE PENTRU 4 PORȚII

- 500 g topinambur
- 1 ceapă
- 2 linguri de ulei de măsline sau unt
- pătrunjel proaspăt tocat
- 1 vârf de cuțit de sare
- 1 vârf de cuțit de piper

PREPARARE:

Pentru topinamburul prăjit, spălați bine topinamburul, curățați-l de coajă și tăiați-l în felii subțiri. Curățați ceapa și tocați-o mărunt.

Apoi, încingeți uleiul într-o tigaie și sotați bucățile de ceapă, amestecând în același timp. Acum adăugați topinamburul și prăjiți-l pe ambele părți la foc mediu, amestecând cu grijă.

Apoi spălați pătrunjelul și tocați-l mărunt.

După ce topinamburii este prăjit ușor, condimentați cu sare, piper și pătrunjel și serviți. Brânza cu ierburi aromate se potrivește bine.

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