

# DAHEIM BETREUT



*Zuhause ist's  
am schönsten.*

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



## Premiu: un semn de apreciere

DAHEIM BETREUT AWARD va fi acordat pentru a treia oară, în data de 23 aprilie 2026, într-o zi de joi. Într-un cadru festiv, două asistente personale independente, respectiv doi asistenți personali independenți din fiecare stat federal austriac vor fi din nou distinși la acest eveniment, recunoscând astfel dedicarea și realizările a mii de asistenți personali independenți din Austria – austrieci, dar predominant oameni din țările vecine imediate și indirecte din sud-estul Europei. Austria are nevoie de acești oameni. Prin dăruirea și munca lor, ei permit multor mii de austrieci, care au nevoie de îngrijire, să-și petreacă amurgul vieții acasă, îngrijiți în propria lor casă, în mediul lor familiar. Și astfel, ușurează și povara rudelor acestora. Faptul că această activitate, și implicit munca asistenților personali independenți, este apreciată de persoanele îngrijite și de rudele acestora, este demonstrat, printre altele, de sutele de nominalizări pentru DAHEIM BETREUT AWARD. Prin urmare, facem apel către cei care primesc îngrijire și rudele acestora: Profitați de această ocazie, pentru a „vă” nominaliza rapid asistenții personali. Mai multe informații pot fi găsite în interiorul pliantului.



**Mag. Dr. Viktoria Tischler**  
Președinta grupului profesional



**Consilier comercial Irene Mitterbacher**  
Președinta asociației profesionale

## Proгноză provocatoare

Numărul austrieților care necesită îngrijire va continua să crească semnificativ, ca să nu spunem dramatic, în următorii ani și următoarele decenii. Ponderea lor din populația totală va crește și ea. Simplu spus, aceasta înseamnă că tot mai puține persoane de vârstă activă trebuie să ofere sprijin financiar și logistic pentru tot mai multe persoane în vârstă și foarte în vârstă. Previziunile, oricât de prudente ar fi, vorbesc un limbaj clar. Deși în prezent în Austria locuiesc aproape 560.000 de persoane în vârstă și foarte în vârstă (persoane cu vârsta de 80 de ani și peste), un scenariu pe termen mediu pentru dezvoltarea viitoare a populației din Austria (Statistica Austriei) presupune că până în 2030 vor exista aproape 624.000, aproape 825.000 până în 2040 și aproximativ 1,13 milioane de persoane până în 2050 – în mod evident, cu o nevoie corespunzătoare de îngrijire. În același timp, grupele de populație cu vârstă de muncă nu cresc sau chiar se micșorează. Aceasta este o provocare enormă pentru societate, pe care trebuie să o înfruntăm împreună. O practică obișnuită, deja destul de naturală în mii de gospodării austriece de astăzi, unde asistenții personali independenți, furnizați de agenții, permit persoanelor în vârstă să trăiască într-un mediu familiar.

**Crăciun fericit și un an 2026 plin de succes  
și bucurie!**



# NOMINALIZAȚI ACUM PENTRU DAHEIM BETREUT AWARD 2026:

*până duminică, 11 ianuarie 2026*

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 a angajamentului asistenților personali independenți din Austria.

Arătați-vă aprecierea și recunoștința: nominalizați persoanele preferate, asistenții „dvs.” personali, oamenii care sunt acolo pentru tine și cei dragi. Nominalizările pot fi făcute până în data de 11 ianuarie 2026.

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

În calitate de asociație de consiliere și de îngrijire personală în cadrul Camerei de Comerț din Austria, ne ocupăm nu doar de interesele asistenților personali independenți, ci ne-am propus să subliniem importanța enormă a acestei activități de muncă pentru societatea noastră. Pentru că asistența este o problemă care ne privește pe toți! De aceea, am creat DAHEIM BETREUT AWARD: ca o oportunitate de a mulțumi și de a crește gradul de conștientizare a publicului cu privire la importanța activității asistenților independenți pentru țara și pentru societatea noastră.

## ❓ 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](http://www.daheimbetreut.at)
- prin **e-mail** la [pb-award@wko.at](mailto: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

# CINCI GÂNDURI DESPRE AMINTIREA LA BĂTRÂNEȚE

1

Pe măsură ce oamenii îmbătrânesc, devine din ce în ce mai dificil pentru ei să memoreze informații noi. Pe măsură ce memoria pe termen scurt scade, memoria pe termen lung devine din ce în ce mai importantă. Acest fapt poate duce la experiențe de mult uitate (sau chiar reprimite) care reapar cu o claritate, ca și cum s-ar fi întâmplat abia ieri. Acest fapt poate crea, de asemenea, impresia că oamenii trăiesc în trecut.



2

Amintirea trecutului și rememorarea episoadelor și a evenimentelor din propria viață la o vârstă înaintată pot ajuta la asigurarea identității personale și, astfel, la consolidarea acesteia. Amintirile pozitive, în special, pot oferi siguranță și stimă de sine, chiar și atunci când memoria pe termen scurt scade. Amintirile „frumoase” pot genera sentimente pozitive și, astfel, pot promova curajul și încrederea.

3

Amintirea situațiilor trecute din viața cuiva poate ajuta la evaluarea și la gestionarea situațiilor noi, adesea dificile, și a schimbărilor la bătrânețe, deoarece propria experiență servește drept ghid. În schimb, lipsa flexibilității mentale și o aderență rigidă la vechile obiceiuri și experiențe pot fi văzute ca semne ale faptului că suntem copleșiți de schimbare.





4

La vârste înaintate, amintirile din fazele anterioare ale vieții, cum ar fi copilăria și tinerețea, revin adesea cu mare intensitate. Experiențele dureroase, neprocesate, pot, de asemenea, să reapară, declanșate, de exemplu, de evenimente actuale, cum ar fi moartea celor dragi. Aceste amintiri pot fi percepute ca fiind deosebit de intense, emoționante și, de asemenea, dureroase.



5

Chiar dacă episoadele și poveștile se repetă uneori, ascultarea persoanelor în vârstă și discuțiile cu ele pot avea efecte benefice pentru ambele părți. Împărtășirea amintirilor conectează oamenii, creează sentimente de apartenență și de securitate, promovează apropierea umană, consolidează relațiile și, astfel, îndeplinește o funcție psihoigienică importantă în general. Astfel, privirea împreună asupra trecutului deschide și uși către prezent și viitor.



*„Amintirea este singurul paradis din care nu putem fi alungați.”*

JEAN PAUL

*„Cele mai valoroase filme sunt proiectate în cinematograful propriilor amintiri.”*

MANFRED POISEL

*„Ceea ce ne amintim, încă nu am pierdut.”*

CARL PETER FRÖHLING

*„Amintirea este întotdeauna în slujba inimii.”*

ANTOINE DE RIVAROL

*„Amintirile comune sunt uneori cele mai bune mijloace de împăcare.”*

MARCEL PROUST

*„Da, nu este o nenorocire să fi pierdut fericirea; singura nenorocire este să nu-ți mai amintești de ea.”*

HEINRICH VON KLEIST





# MENTȚINEREA SĂNĂTĂȚII PE PARCURSUL IERNII

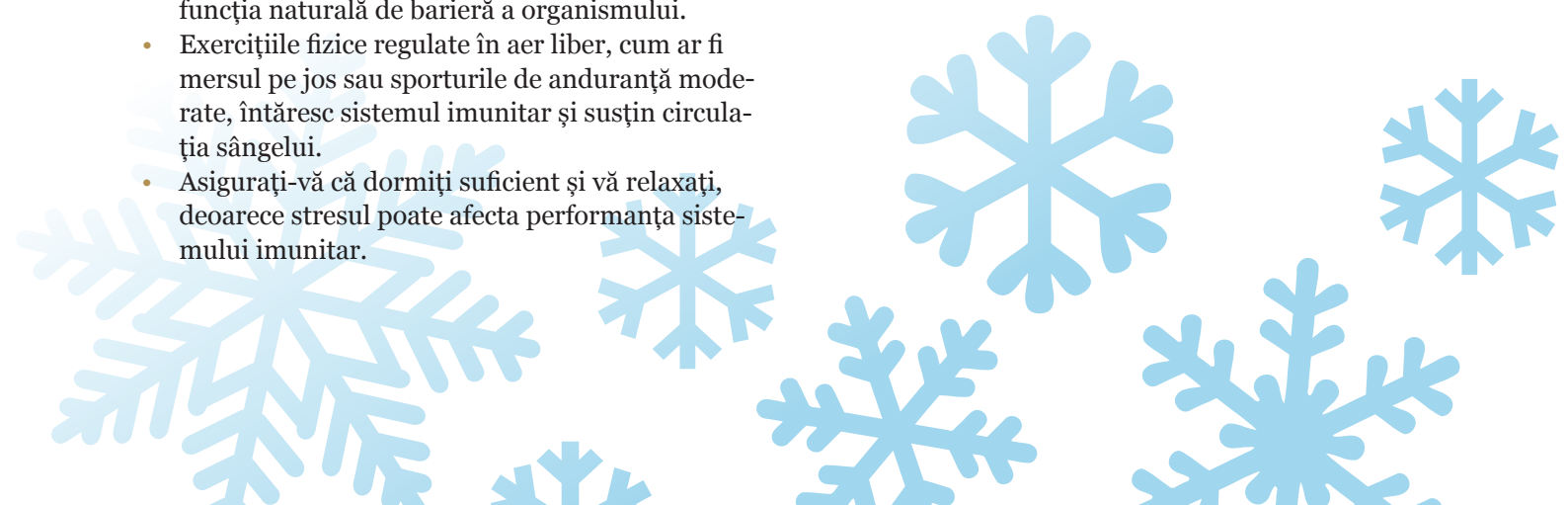
Tuse, guturai, răgușeală, dureri în gât și dureri musculare, diaree, febră și altele – în sezonul rece, barierele corpului nostru par să devină mai slabe. Acest fapt deschide porțile pentru tot felul de agenți patogeni. „Oferta” de infecții care sunt practic prezente în aer este variată: de la dureri în gât și infecții ale vezicii urinare la bronșită, infecții gripale și gripa „adevărată”, până la infecții cu Virusul Respirator Sincizial Uman (VRS), coronavirusul sau (noro) virusurile care atacă tractul gastrointestinal. Cu câteva tipuri de comportament, poți reduce riscul de îmbolnăvire pentru tine și pentru cei din jurul tău. Iată cele mai bune sfaturi despre cum să vă întăriți sistemul imunitar și să țineți la distanță agenții patogeni.

## IATĂ CUM SĂ VĂ ÎNTĂRIȚI SISTEMUL IMUNITAR ȘI APĂRAREA:

- O dietă sănătoasă, bogată în fructe și legume, pentru a absorbi vitaminele și mineralele care susțin sistemul imunitar.
- Beți multă apă, ceai sau sucuri diluate pentru a vă menține mucoasele umede și pentru a întări funcția naturală de barieră a organismului.
- Exercițiile fizice regulate în aer liber, cum ar fi mersul pe jos sau sporturile de anduranță moderate, întăresc sistemul imunitar și susțin circulația sângelui.
- Asigurați-vă că dormiți suficient și vă relaxați, deoarece stresul poate afecta performanța sistemului imunitar.

## IATĂ CUM VĂ PUTEȚI PROTEJA DE AGENȚII PATOGENI:

- Spălați-vă mâinile în mod regulat și temeinic pentru a preveni transmiterea virusurilor și a bacteriilor. Agenții patogeni pot pătrunde ușor în organism prin membranele mucoase; prin urmare, atingeți-vă fața cât mai puțin posibil. Folosiți dezinfectant pentru mâini ori de câte ori este posibil, mai ales când spălarea mâinilor nu este posibilă. Pentru a preveni răspândirea germenilor, nu strănutați și nu tușiți în mâini, ci în pliul cotului.
- Asigurați suficient aer proaspăt în încăperi și mențineți umiditatea la un nivel corespunzător (40 până la 60%), pentru a preveni uscarea membranelor mucoase. Nu supraîncălziți spațiile de locuit.
- Îmbrăcați-vă bine când ieșiți afară în frig și protejați-vă cu o căciulă, un fular și mănuși, pentru a nu răci.
- Pentru unele dintre aceste posibile boli, cum ar fi gripa, VRS sau Covid, există vaccinuri care previn boala sau o evoluție severă a acesteia.





# TOTI LA VALS!

Două cuvinte care fac Austria să se învârtă: Toți la vals!

*Tipic austriac*

Toți la vals! Un „ordin” care pune în mișcare elita austriacă pentru o noapte, o dată pe an. Aceasta este comanda cu care maestrul de ceremonii deschide ringul de dans al Operei de Stat din Viena pentru publicul larg, la legendarul Bal al Operei Vieneze, punctul culminant tradițional al sezonului austriac de bal. Acolo unde, cu doar câteva clipe în urmă, debutantele și debutanții intraseră în rânduri ordonate și interpretaseră Poloneza artistic coregrafiată, dintr-o dată încep rotiri și vârtejuri fără egal. Sute de perechi iau cu asalt ringul de dans, învârtindu-se tumultuos pe el într-un ritm de trei sferturi. O privești uluitoare care încântă nenumărați spectatori din loje, dar și pe cei de acasă, din fața ecranelor lor sau îi umple de nostalgie. Austriei nu au inventat balul. Totuși, migrarea sa în universul austriac al festivităților și emoțiilor poate fi văzută ca un exemplu de integrare complet reușită.

Rădăcinile balului se întind departe în istoria europeană. Aceste festivaluri de dans s-au dezvoltat inițial din ritualurile de la curți, în secolele al XVII-lea și al XVIII-lea. La curtea franceză a lui Ludovic al XIV-lea, „Regele Soare”, balurile erau o expresie a puterii și a statutului. Nobilii își etalau bogăția și statutul social în robe și peruci somptuoase. Balurile erau o parte importantă a vieții de la curte. Cuvântul pentru evenimentul dansant provine tot din franceză, care, întâmplător, nu are legătură

cu cuvântul cu nume similar pentru dispozitivul de joc bine-cunoscut (fotbal, handbal, baschet etc.). Cuvântul francez „bal” a fost împrumutat pentru „balul” festiv, care la rândul său provine din franceza veche „baler” (germană: a dansa).

## AȘA A AJUNS BALUL ÎN AUSTRIA

Prin legături dinastice și culturale strânse cu curtea franceză, cultura balurilor a ajuns și la Viena, centrul monarhiei habsburgice. În timpul domniei împărătesei Maria Tereza și a fiul ei, împăratul Iosif al II-lea, cultura balurilor vieneze a cunoscut primul său apogeu, în secolul al XVIII-lea. O etapă importantă a fost deschiderea balurilor pentru clasele de mijloc. Împăratul Iosif al II-lea a văzut aceasta ca pe o oportunitate de a slăbi barierele sociale stricte și de a distra poporul. Acest fapt a făcut ca balurile, care anterior fuseseră rezervate exclusiv nobilimii, să fie accesibile unui public mai larg. Această democratizare a fost un pas crucial care a diferențiat cultura balului din Austria de alte curți europene.

Secolul al XIX-lea, epoca Congresului de la Viena (1814–1815) și a perioadei Biedermeier, a marcat apogeul culturii balului. După sfârșitul războaielor napoleoniene, oamenii de stat ai Europei s-au adunat la Viena pentru a negocia o nouă ordine pentru Europa. Deoarece negocierile au fost dure și prelungite, Congresul de la Viena a devenit proverbial cunoscut sub numele de „congresul dansant”. Balurile serveau drept scenă pentru





discursuri și puneri în scenă politice. În această perioadă au fost create compozițiile de vals ale lui Johann Strauss și Joseph Lanner, iar mai târziu cele ale succesorilor lor, care au făcut din vals emblema muzicală a balurilor vieneze și un simbol al lejerității și al bucuriei de a trăi.

### BALURI PENTRU TOATE OCAZIILE

Chiar și după sfârșitul monarhiei habsburgice, tradiția balului a rămas adânc înrădăcinată în cultura evenimentelor austriece, răspândindu-se în toată țara și găsindu-și drum în fiecare situație, profesie și ocazie imaginabilă. Astăzi, în Austria – ca să spunem oarecum exagerat – nu există bal, care să nu existe. Grupuri profesionale și asociațiile acestora, precum medici, industriași, tehnicieni, farmaciști, ofițeri, subofițeri, polițiști, vânzători, avocați etc., dar și orașe, municipalități, parohii, cluburi, asociații de stat (stirieni, carintieni etc.) etc., organizează baluri; există baluri tematice, baluri de carnaval, baluri caritabile și așa mai departe. Un alt fenomen tipic austriac al balului este balul de absolvire (Matura = sfârșit de liceu). Clase individuale sau școli întregi își organizează balurile festive de absolvire în ultimul an înainte de examenele de absolvire a liceului, un eveniment major pentru elevi, părinți și rude – și acum și un sector economic important. În ciuda sezonului de baluri din ce în ce mai generos, calendarele de baluri sunt încărcate în timpul sezonului principal (noiembrie-februarie), iar în unele zile, pasionații de dans și divertisment din orașe pot alege între numeroase baluri.

**Exportul balului:** Termenul „Bal vienez” este cunoscut în întreaga lume. Reprezintă eleganță, tradiție și vals vienez. Balurile vieneze se țin în metropole, precum New York sau Tokyo, și duc cultura balurilor austriece în lume. Acest fapt a contribuit la consolidarea balului ca marcă înregistrată austriacă.

**Balul Operei din Viena:** Cel de-al 68-lea Bal al Operei din Viena va avea loc pe 12 februarie 2026, la Opera de Stat din Viena. 5150 de invitați din întreaga lume, inclusiv numeroase vedete și celebrități, sărbătoresc o seară de bal strălucitoare. Biletele „simple” (fără lojă sau masă) costau 410 euro și erau alocate prin tombolă. Lojele costau până la 25.000 de euro. Codul vestimentar pentru Balul Operei din Viena prevede un frac cu papion alb pentru bărbați și o rochie de seară largă, lungă până la podea, pentru femei. Pentru bărbați, este acceptată și o uniformă de gală. Chiar și consumatorii obișnuiți, precum Otto și Otilie, pot urmări Balul Operei din Viena în direct la televizor.



**Balul Fermierilor:** „Balul Fermierilor din Stiria” de la Messe Congress Graz (Stadthalle) este considerat cel mai mare eveniment de bal din Europa. Aproximativ 16.000 de oameni, majoritatea în costume tradiționale, se distrează aici. Pe 13 februarie 2026, acest bal va avea loc pentru a 75-a oară.

**Spectacolul de la miezul nopții:** Un spectacol de la miezul nopții este un număr artistic sau o altă reprezentație, care este prezentată în mod tradițional la miezul nopții, ca punct culminant al serii, la baluri, nu în ultimul rând la balurile de absolvire, pentru a-i distra pe invitați și a marca ritmul balului.

**Vals:** Valsul este, în primul rând, un dans în pereche într-un ritm de trei sferturi. Se dansează într-o poziție închisă conform unui model de pași fix, cu piruete. În al doilea rând, un vals este o piesă muzicală în ritm de trei sferturi sau de trei optimi. Tradiția valsului vienez este faimoasă în întreaga lume, iar cele două cuvinte „Viena” și „vals” au format o legătură intimă în sintagma „Vals Vinez”. Ca dans, valsul cu mâna stângă a fost inițial dezaprobat în așa-numitele „cercuri mai bune” din cauza imoralității sale (din cauza atingerilor intime dintre perechi). Valsurile vieneze celebre provin, de exemplu, de la Johann Strauss (tatăl), Josef Lanner și Johann Strauss (fiul). Acesta din urmă a compus, de exemplu, valsul de renume mondial „Dunărea Albastră”, denumit de obicei simplu „Valsul Dunării”.



# Lințe

## Colorată, rotundă și sănătoasă



Linția este un aliment cu adevărat universal, promit experții în nutriție: colorată, rotundă, sănătoasă, gustoasă și versatilă în bucătărie. Și de câțiva ani, aceste mici boabe minune sunt din nou foarte la modă. Și un alt avantaj: linția este întotdeauna în sezon.

Ca atâtea alimente delicioase, linția a existat mult timp ca așa-numită mâncare a oamenilor săraci. Nu era bine-văzută în farfuriile celor avuți, frumoși și bogați. Asta s-a schimbat complet acum. Chiar și în restaurantele de lux, linția Puy și linția Beluga apar destul de natural în farfuriile de astăzi, într-o mare varietate de roluri, ca ingrediente culinare principale sau secundare. Și acești mici purtători uscați de nutrienți și aromă sunt indispensabili în bucătăria vegetariană – fie în salate, supe, tocănițe, ca umplutură pentru lasagna, ca ingredient pentru chiftele și biluțe, în paste și creme tartinabile și așa mai departe.

### VARIETATE DE TIPURI ȘI CULORI

Nu este surprinzător, așadar, că iubitorii de lințe găsesc astăzi, pe rafturile supermarketurilor, o gamă colorată de soiuri de lințe din care pot alege; lințe de masă: este deosebit de populară în bucătăriile de acasă și se gătește până la o consistență pasată și făinoasă, deoarece piețele se deschid în timpul gătirii; lințe Beluga, cunoscută și sub denumirea de lințe caviar: este neagră și se distinge prin aroma deosebit de delicată și textura fermă; lințe roșii și lințe galbene: se vând decojite și se gătesc rapid; lințe verde sau lințe Le Puy, un soi francez, cu aromă de nucă și piețe subțiri; și, în final, așa-numita lințe de munte: strict vorbind, aceasta nu este un soi separat. Termenul „lințe de munte” cuprinde linția care provine din regiuni muntoase de altitudine mai mare. Este ceva mai mică, mai fermă și mai aromată decât linția de masă și, spre deosebire de linția de masă care explodează, își păstrează „forma” în

timpul procesului de gătire. Atât despre diversitate și colorit.

### MULȚI NUTRIENȚI VALOROȘI

Ce poate „face” linția din punct de vedere nutrițional – cu alte cuvinte: Ce nutrienți conține și ce o face atât de sănătoasă? Vestea bună: linția conține foarte mulți nutrienți valoroși și este, de asemenea, gata să îi elibereze în organism – atunci când este consumată. Linția, de exemplu, este o sursă excelentă de proteine vegetale și, prin urmare, este potrivită și ca înlocuitor pentru carne. Conține o mulțime de fibre, care oferă o senzație de sațietate de lungă durată și stimulează activitatea intestinală. Furnizează vitamine B importante, vitamina A (ca provitamină, ce este transformată în organism), acid folic și vitamina E, care sunt importante pentru sistemul nervos, sistemul imunitar și sănătatea celulelor. Și este bogată în minerale precum potasiu, magneziu, fier și zinc, care sunt importante pentru mușchi, nervi și oase. Conține foarte puțini acizi grași saturați (nesănătoși), stimulează intestinalele, nu „îngrașă” și are efecte pozitive asupra sănătății cardiovasculare.

### SĂNĂTOS CHIAR ȘI LA BĂTRÂNEȚE

Linția poate aduce o contribuție importantă, în special la dieta persoanelor în vârstă. Comparativ cu alte leguminoase, precum fasolea, aceasta este ușor digerabilă, are puține calorii, conține mulți nutrienți și promovează sănătatea mușchilor, a oaselor și a inimii. Un alt avantaj: conținutul ridicat de fier.

Linția  
conține foarte  
mulți nutrienți  
valoroși.



## DINTR-O CULTURĂ MIXTĂ

Lintea se seamănă primăvara în cultură mixtă cu cereale, ca suport și se recoltează la sfârșitul verii cu o combină de recoltat. După recoltare, este treierată, curățată, sortată și uscată. În mod ideal, ar trebui păstrată într-un recipient întunecat și etanș, va fi bună de consum foarte mult timp (cel puțin un an, adesea mult mai mult) fără a-și pierde gustul sau nutrienții. Pentru a mânca linte, aceasta se înmoaie în apă și se fierbe – sau se gătește direct. Înmuiera reduce timpul de gătire.

## LINTE CRUDĂ: DE LA NEDIGERABILĂ LA TOXICĂ

Lintea roșie crudă, în special, conține substanțe nedigerabile și toxice numite lectine. Totuși, acestea devin inofensive prin gătire. Lintea și leguminoasele, în general, nu ar trebui niciodată consumate crude și nefierate.



**Indicație:** Apa, în timpul înmuierii și fierberii, absoarbe și substanțe care produc gaze: cel mai bine este să aruncați apa.



**Lintea din punct de vedere istoric:** lintea se numără printre cele mai vechi plante cultivate de omenire și era deja cultivată în Orientul Mijlociu în urmă cu aproximativ 10.000 de ani. Lintea a ajuns în Europa din Cornul Abundenței (Asia de Vest) prin regiunea mediteraneeană, Asia Mică și Peninsula Balcanică, în perioada neolitică, odată cu tranziția către un stil de viață sedentar și agricultură. A ajuns în Europa Centrală prin Turcia și Grecia, unde este una dintre cele mai vechi plante cultivate și a fost găsită și în așezările alpine din epoca bronzului. Lintea a fost, de asemenea, un aliment de bază în Egiptul antic și în Imperiul Roman.



**Atenție:** Persoanele care suferă de gută sau de niveluri crescute de acid uric ar trebui să evite lintea sau să o consume doar în cantități mici, deoarece lintea conține purine care sunt metabolizate în acid uric.

Poftă bună!

# Rețetă



## Lințe cu bacon

### INGREDIENTE PENTRU 4 PORȚII

- 1 ceapă
- 200 g bacon cubulețe
- 1 lingură de ulei
- 400 g linte (la conservă)
- 2 linguri de făină
- 200 ml supă (clară)
- 2 lingurițe de oțet
- piper
- sare
- pătrunjel proaspăt

### PREPARARE:

Pentru lintea sărată cu bacon, tocați mai întâi ceapa curățată de coajă și sotați-o cu baconul tăiat cubulețe în ulei.

Scurgeți lintea într-o sită de bucătărie și clătiți-o puțin. Apoi adăugați lintea peste ceapă și bacon, presărați făina și turnați supa, până când lintea este complet acoperită. Adăugați puțin oțet și fierbeți la foc mic spre mediu timp de aproximativ 30 de minute sau aproximativ 15 minute, dacă folosiți linte din conservă, amestecând din când în când.

Condimentați din nou lintea fiartă cu sare și piper după gust, aranjați-o pe o farfurie, presărați cu pătrunjel tocat mărunt și serviți imediat.

# CONTACT



## 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>



## AUSTRIA INFERIOARĂ

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>



## AUSTRIA SUPERIOARĂ

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>



## VIENNA

Straße der Wiener Wirtschaft 1  
1020 Viena  
T +43 1 514 50 2302  
F 01 514 50 92302  
E personenberatung@wkw.at  
<http://www.wko.at/wien/personenberatung>



## CASEȚĂ TEHNICĂ

Editor și proprietar media: Camera de Comerț din Austria  
Asociația de Consiliere și Îngrijire Personală  
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Viena  
Text: Dr. Wolfgang Wildner  
Design: DI (FH) Irene Fauland, kreativnetzwerk.at  
Traducere: translingua KERN Austria GmbH  
Tipografie: Druckhaus Thalerhof GesmbH  
Fotografii: Adobe Stock & Pexels.com



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

Oberösterreich