

3./2025.

DAHEIM BETREUT



*Zuhause ist's
am schönsten.*

www.daheimbetreut.at

VODITELJICE STRUKOVNE GRUPE / VODITELJI STRUKOVNE GRUPE



GRADIŠČE
Mag. Harald Zumpf, ing.



KORUŠKA
KommR Irene Mitterbacher



DONJA AUSTRIJA
Robert Pozdena



GORNJA AUSTRIJA
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



SALZBURG
Eva Hochstrasser



ŠTAJERSKA
Andreas Herz, MSc



TIROL
Bernhard Moritz, MSc



VORARLBERG
Monika Frick, MSc



BEČ
Mag. Harald Janisch



Award: izraz poštovanja

U četvrtak, 23. travnja 2026., po treći će se put dodijeliti nagrada DAHEIM BETREUT AWARD. Na toj će se manifestaciji u svečanoj atmosferi po dvjema samostalnim njegovateljicama kao i dvojici samostalnih njegovatelja iz svake austrijske savezne pokrajine dodijeliti spomenuta nagrada i time izraziti priznanje za angažman i postignuća tisuća njegovateljica i njegovatelja koji u Austriji samostalno djeluju - Austrijanki i Austrijanaca, ali prije svega pretežito ljudi iz naših neposrednih i posrednih susjednih zemalja jugoistočne Europe. Austrija treba ove ljude. Oni svojim angažmanom i svojim radom omogućavaju tisućama Austrijanki i Austrijanaca koji su upućeni na tuđu njegu, da svoju starost provedu kod kuće u svoja četiri zida, u njima poznatom okruženju. A time rasterećuju i članove svojih obitelji. Da osobe o kojima se skrbi kao i članovi njihovih obitelji cijene posao, a time i djelovanje samostalnih njegovateljica i njegovatelja pokazuju, između ostalog, i stotine nominacija za nagradu DAHEIM BETREUT AWARD. Stoga apel svim osobama o kojima se skrbi kao i članovima njihovih obitelji: iskoristite priliku i brzo još nominirajte "svog/ju" njegovatelja/icu. Više o tome na idućim stranicama.



Andreas Herz
Predsjednik strukovne udruge



KommR Irene Mitterbacher
predsjednica strukovne udruge

Izazovna prognoza

Broj onih Austrijanki i Austrijanaca kojima je potrebna njega i skrb, idućih će godina i dalje rasti, i to poprilično, da ne kažemo dramatično. Rasti će i njihov udio u ukupnom stanovništvu. Gledajući potpuno trezveno to znači sljedeće: sve manje ljudi u radnoj dobi morat će i financijski i logistički snositi odgovornost za sve više starih i vrlo starih ljudi. Prognoze, koliko god ih se treba ocijeniti što je moguće opreznije, vrlo su jasne. Ako danas u Austriji živi otprilike 560.000 starih i vrlo starih ljudi (ljudi stariji od 80 godina), onda se prema nekom srednjem scenariju budućeg kretanja stanovništva u Austriji (Statistik Austria) mora poći od toga da će već 2030. godine njih biti oko 624.000, a 2040. skoro 825.000, a 2050. oko 1,13 milijuna ljudi – naravno s odgovarajućom potrebom za njegom i skrbi. Istovremeno skupine stanovništva u radnoj dobi jedva će rasti ili će se čak smanjivati. Enormni društveni izazov s kojim se svi zajedno moramo uhvatiti u koštac. Zajedništvo kakvo se danas već živi kao potpuno normalno u tisućama austrijskih kućanstava, u kojima samostalni/e njegovatelji/ice posredstvom agencija starijim ljudima omogućavaju život u poznatoj okolini.

Sretan Božić te uspješnu i sretnu 2026. godinu!



SADA JOŠ BRZO MOŽETE IZVRŠITI NOMINACIJU ZA NAGRADU DAHEIM BETREUT AWARD 2026.:

do nedjelje, 11. siječnja 2026.

Na inicijativu strukovne udruge Savjetovanje i njega osoba pri Austrijskoj gospodarskoj komori 2026. godine dodijelit će se već treći put zaredom nagrada: kao priznanje za djelovanje i angažman samostalnih njegovateljica i njegovatelja u Austriji.

Iskažite priznanje i zahvalnost: nominirajte sada svoje favoritkinje i favorite, „svoje“ osobne njegovateljice i njegovatelje, osobe koji su ovdje za Vas i Vaše članove obitelji. Nominaciju su još moguće do 11. siječnja 2026.

Stručni ocjenjivački sud u kojem se nalaze prominentne osobe, će od svih nominiranih osoba izabrati po dvije njegovateljice odn. po dva njegovatelja iz svake savezne pokrajine. Ovim dobitnicima/ama će se 23. travnja 2026. u okviru svečanog čina uručiti nagrada DAHEIM BETREUT AWARD. Osim toga će ih dodatno razveseliti i pozamašne novčane nagrade.

Kao strukovna udruga Savjetovanje i njega osoba pri Austrijskoj gospodarskoj komori mi ne brinemo samo o interesima samostalnih njegovateljica i njegovatelja, nego smo si dali i u zadatak da u središte pozornosti stavimo enormno značenje ovog posla za naše društvo. Njegovateljstvo je, naime, tema koja se tiče svakog od nas! Stoga smo i osmislili nagradu DAHEIM BETREUT AWARD: kao priliku da im se kaže hvala i da se široj javnosti skrene pozornost na to koliko je važan rad samostalnih njegovateljica i njegovatelja za našu zemlju i za naše društvo.

❓ KOGA SE MOŽE NOMINIRATI?

Sve samostalne njegovateljice i njegovatelje, **osim dobitnica i dobitnika nagrade za 2024. i 2025. godinu.**

❓ TKO MOŽE NOMINIRATI?

Nominirati mogu svi! **Izuzete su samonominacije.**

❓ ŠTO NOMINACIJA MORA SADRŽAVATI?

- Vaše ime
- Ime nominirane osobe
- Datum rođenja nominirane osobe (idealno bi bilo navesti i broj socijalnog osiguranja)
- Mogućnosti za kontakt
 - Vaša adresa e-pošte i telefonski broj
 - Adresa e-pošte i telefonski broj nominirane osobe
- Obrazloženje zašto bi baš osoba koju Vi nominirate trebala osvojiti nagradu DAHEIM BETREUT AWARD

❓ KAKO SE MOGU PREDATI NOMINACIJE?

- **online** na stranici www.daheimbetreut.at
- putem **e-pošte** na pb-award@wko.at
- **poštanskim putem** na adresu: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung, Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien

Molimo Vas za Vaše razumijevanje što možemo prihvatiti samo **nominacije na njemačkom jeziku.**

ROK ZA DOSTAVU: nedjelja, 11. siječnja 2026.

DODJELA NAGRADE DAHEIM BETREUT AWARD: 23. travnja 2026.

PET ČINJENICA KOJIH SE TREBA PRISJETITI U STAROSTI

1

S rastom godina mnogim ljudima sve teže pada zapamtiti nove informacije. Dok kratkotrajno pamćenje popušta, u prvi se plan sve više gura dugotrajno pamćenje. To može dovesti do toga da se odavno zaboravljeni (ili pak potisnuti) događaji pojave s takvom jasnoćom kao da su se tek jučer dogodili. Zato može nastati osjećaj da ljudi žive u prošlosti.



2

Sjećanja na vlastitu prošlost i zorno predočavanje epizoda i događaja iz vlastitog života u poodmakloj dobi može pomoći u tome da osoba bude sigurna u svoj osobni identitet te da se isti na taj način jača. Posebice pozitivna sjećanja mogu pružiti sigurnost i osjećaj vlastite vrijednosti, premda kratkotrajno pamćenje popušta. „Lijepa“ sjećanja mogu izazvati pozitivne osjećaje i time poticati životnu hrabrost i pouzdanje.



3

Sjetiti se ranijih situacija u svom životu može u starosti biti od pomoći prilikom ocjene i rješavanja novih, često izazovnih situacija kao i promjena, s obzirom da se ljudi mogu orijentirati na temelju vlastitog iskustva. S druge pak strane nedostatna mentalna fleksibilnost i nepopustljivo ustrajavanje na starim navikama i iskustvima mogu se smatrati znakom preopterećenosti uslijed promjena.





4

U poodmakloj dobi sjećanja na rane faze života kao što su djetinjstvo i mladost vraćaju se vrlo često s velikom upornošću. Pri tome na površinu također mogu ponovo isplivati i bolni i neprocesirani doživljaji koje aktiviraju aktualni događaji kao što je smrt bliskih osoba. Ova se sjećanja pri tome mogu doživljavati kao posebno intenzivna, emocionalna i bolna.



5

Čak i kada se epizode i priče ponekad ponavljaju: slušati starije ljude i razgovarati s njima može imati blagotvoran učinak na obje strane. Dijeljenje sjećanja povezuje ljude, stvara osjećaj pripadnosti i zaštićenosti, potiče ljudsku blizinu, jača veze i time sveukupno ispunjava važnu psiho-higijensku funkciju. Tako zajednički pogled u prošlost otvara i vrata u sadašnjost i budućnost.



„Sjećanje je jedini raj iz kojeg nas se ne može istjerati.“

JEAN PAUL

„Najvrjedniji filmovi prikazuju se u kinu vlastitih sjećanja.“

MANFRED POISEL

„Čega se sjećamo, to još nismo izgubili.“

CARL PETER FRÖHLING

„Sjećanje je uvijek na usluzi srcu.“

ANTOINE DE RIVAROL

„Zajednička sjećanja ponekad su najbolji mirotvorac.“

MARCEL PROUST

„Da, nije nesreća izgubiti sreću, to je nesreća tek onda, ako je se više ne sjećaš.“

HEINRICH VON KLEIST





ZDRAVO KROZ ZIMU

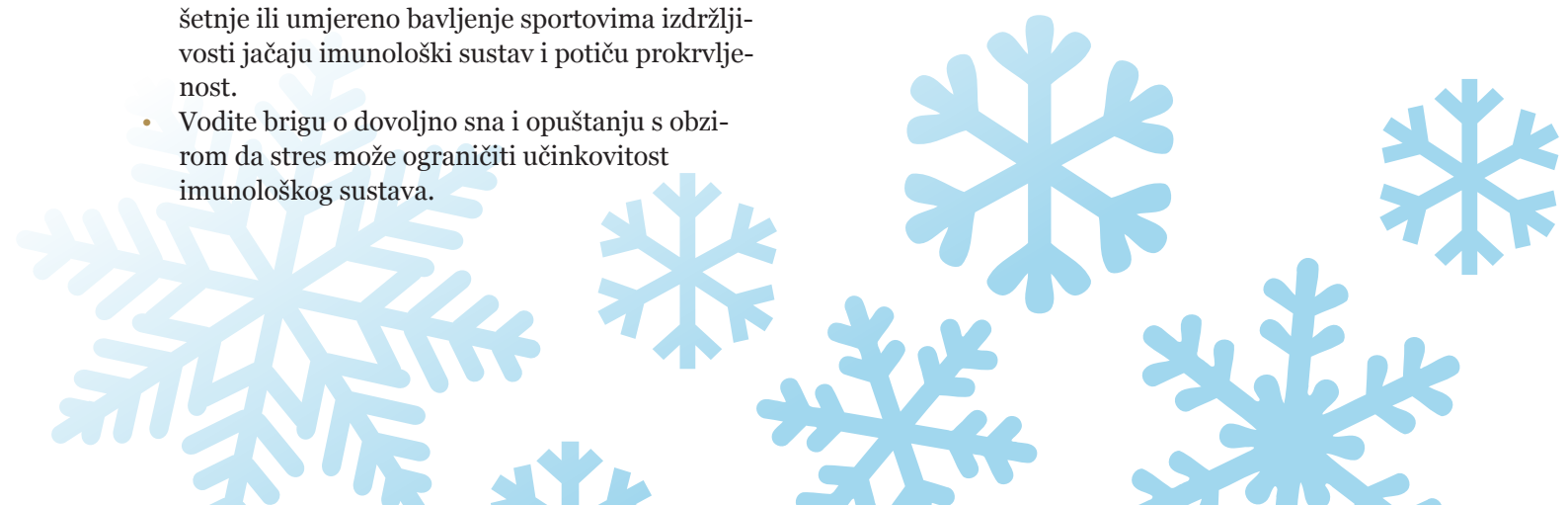
Kašalj, hunjavica, promuklost, bolovi u grlu i udovima, proljev, vrućica i ostalo - čini se da u hladno godišnje doba barijere našeg tijela popuštaju. Time su otvorena vrata svim mogućim uzročnicima bolesti. "Ponuda" infekcija koje se doslovce nalaze u zraku, vrlo je široka: od upala grla i mjehura preko bronhitisa, gripoznih infekcija i "prave" gripe pa sve do infekcija humanim respiratornim sincicijalnim virusom (RSV), koronavirusom ili (noro) virusima koji napadaju želučano-crijevi trakt. Nekoliko načina ponašanja može vam pomoći da smanjite rizik od obolijevanja - kako za sebe tako i za ljude u Vašoj okolini. Ovdje su najbolji savjeti kako možete ojačati svoj imunološki sustav i uzročnike bolesti držati podalje od sebe.

NA OVAJ ČETE NAČIN OJAČATI SVOJ IMUNOLOŠKI SUSTAV I OBRAMBENE SNAGE:

- Zdrava prehrana s mnogo voća i povrća, kako biste unijeli vitamine i minerale koji su podrška Vašem imunološkom sustavu.
- Pijte dovoljno vode, čaja ili razrijeđenih sokova, kako bi Vaše sluznice bile vlažne i time jačale prirodnu funkciju barijere u tijelu protiv infekcija.
- Redovito kretanje na svježem zraku kao što su šetnje ili umjereno bavljenje sportovima izdržljivosti jačaju imunološki sustav i potiču prokrvljenost.
- Vodite brigu o dovoljno sna i opuštanju s obzirom da stres može ograničiti učinkovitost imunološkog sustava.

NA OVAJ ČETE SE NAČIN ZAŠTITITI OD UZROČNIKA BOLESTI:

- Redovito i temeljito perite ruke kako biste spriječili prijenos virusa i bakterija. Uzročnici bolesti lako dopijevaju tijelo preko sluznica pa stoga što je moguće manje dodirujte lice. S vremena na vrijeme koristite i sredstvo za dezinfekciju ruku, posebno onda kada pranje ruku nije moguće. Nemojte kihati ili kašljati u ruke nego u lakat, kako biste spriječili širenje klica.
- Vodite računa o dovoljno svježeg zraka u prostorijama i stupanj vlage zraka držite na odgovarajućoj visini (40 do 60 %), kako biste spriječili isušivanje sluznica. Nemojte pregrijati prostorije.
- Dobro se obucite, kada izlazite na hladnoću i zaštitite se kapom, šalom i rukavicama, kako se ne biste prehladili.
- Za neke od ovih mogućih bolesti kao što su na primjer gripa, RSV ili kovid postoje cjepiva koja sprječavaju oboljenje ili preveniraju teški tijek bolesti.





SVI VALCER!

Dvije riječi na koje se vrti cijela
Austrija: svi valcer!

Tipično austrijski

Svi valcer! „Naredba“ koja austrijsko visoko društvo pokreće jednom godišnje na jednu noć. Tako, naime, glasi naredba kojom majstor ceremonije na legendarnom bečkom Oprenom balu, tradicionalnom vrhuncu austrijske sezone balova, prepušta plesni podij Bečke državne opere širokoj publici. Tu gdje su još malo prije debitantice i debitanti kao jedan izašli na podij i otplesali umjetnički koregrafiranu polonezu, odjednom počinje talasanje i okretanje kojemu nema ravnog. Stotine parova juriša na parket kako bi se u tročetvrtinskom taktu u velikoj gužvi vrtjelo po plesnom podiju. Uzbudeni pogled koji bezbrojne promatrače u ložama, ali i kod kuće pred malim ekranima, ushićuje ili ih ispunjava nostalgijom. Austrijanke i Austrijanci nisu izmislili bal. Međutim, njegov se ulazak u austrijski svijet zabava i osjećaja može promatrati kao primjer u potpunosti uspjele integracije.

Korijeni bala sežu u daleku europsku prošlost. Prvobitno su se ove plesne svečanosti razvile iz dvorskih rituala 17. i 18. stoljeća. Na francuskom dvoru kralja Luja XIV., „kralja sunca“, balovi su bili izraz moći i statusa. U raskošnim odorama i perikama plemići su pokazivali svoje bogatstvo i svoju društvenu poziciju. Balovi su bili važan dio dvorskog života. Iz francuskog jezika potječe i riječ za plesnu priredbu koja, usput budi rečeno,

nije srodna s riječju za poznati sportski rekvizit (nogomet, rukomet, košarka, itd.) koja se jednako izgovara. Za svečani „bal“ posuđena je francuska riječ „bal“, koja je pak nastala od starofrancuske riječi „baler“ (hrvatski: plesati).

KAKO JE BAL DOŠAO U AUSTRIJU

Zahvaljujući uskim dinastijskim i kulturnim vezama s francuskim dvorom kultura balova došla je i u Beč, centar Habsburške monarhije. Pod caricom Marijom Terezijom i njenim sinom, carem Josipom II., bečka kultura balova doživjela je u 18. st. svoj prvi vrhunac. Prekretnica je bila otvaranje balova za građanske slojeve. Car Josip II. u njima je vidio mogućnost izbjegavanja strogih društvenih ograda i zabavu za narod. Time su balovi koji su ranije bili ekskluzivno pravo plemstva, postali dostupni i široj javnosti. Ova demokratizacija bila je odlučujući korak koji je kulturu balova u Austriji razlikovao od drugih europskih dvorova.

19. stoljeće, vrijeme Bečkog kongresa (1814.–1815.) i bidermajer stila, obilježava drugi vrhunac kulture balova. Nakon kraja Napoleonskih ratova europski državnici sastali su se u Beču, kako bi ispregovarali novi europski poredak. S obzirom da su pregovori bili teški i dugotrajni, Bečki kongres doslovce je postao „plešući kongres“. Balovi su služili kao pozornica za razgovore i političke inscenacije. U to doba nastali su valceri kompozitora Johanna





Straussa i Josepha Lannera, kasnije i njihovih nasljednika koji su valcer učinili glazbenom zanemenitošću bečkih balova i simbolom lakoće i životne radosti.

BALOVI ZA SVE

I nakon raspada Habsburške monarhije kultura balova ostala je duboko ukorijenjena u austrijskoj kulturi događanja, proširila se cijelom zemljom i našla je svoj put u sve zamislive životne situacije, strukovne skupine i za sve povode. Danas u Austriji - možda čak malo pretjerano formulirano - nema bala koji ne postoji. Strukovne skupine i predstavnici njihovih udruga kao što su liječnici/ce, industrijalci, tehničari/ke, farmaceuti/kinje, časnici/ce, dočasnici/ce, policajci/ke, lovci/kinje, pravnici/ce i td., ali i gradovi, općine, župe, udruge, udruge saveznih pokrajina (Štajerci, Korošci, itd.), itd. organiziraju balove, postoje tematski balovi, pokladni balovi, dobrotvorni balovi i tako dalje, i tako dalje. Tipični austrijski fenomen balova je i maturalni bal. Pojedini razredi ili cijele škole organiziraju svoje svečane maturalne balove u posljednjoj školskoj godini prije mature, a što je veliki događaj za učenike/ce, roditelje i članove obitelji - a u međuvremenu i značajna gospodarska grana. Unatoč sve izdašnjoj sezoni balova kalendari balova su u glavnoj sezoni (od studenog do veljače) skoro potpuno puni i u neke dane zaljubljenici u balove i zabavu mogu u gradovima birati između čitavog niza balova.

Izvoz bala: naziv „bečki bal“ pojam je u cijelom svijetu. Pod time se podrazumijevaju elegancija, tradicija i bečki valcer. Bečki balovi organiziraju se u metropolama kao što su New York ili Tokio i prenose austrijsku kulturu balova u svijet. To je dovelo do toga da se bal profilirao kao austrijska robna marka.

Bečki Operni bal: 68. bečki Operni bal održat će se 12. veljače 2026. u Bečkoj državnoj operi. 5150 gostiju iz cijelog svijeta, između ostalog mnoge zvijezde i ugledne ličnosti proslavit će raskošnu balsku noć. „Obične“ karte (bez lože, odn. stola) koštaju 410 eura i dodjeljuju se putem tombole. Lože koštaju do 25.000 eura. Pravila odijevanja propisuju za bečki Operni bal frak s bijelom leptir mašnom za muškarce i dugu večernju haljinu za žene. Kod muškaraca je prihvatljiva i svečana uniforma. Zahvaljujući televizijskom prijenosu i svaki drugi običan čovjek može biti uživo na Opernom balu.

Bal saveza seljaka: „Štajerski bal saveza seljaka“ u kongresnom centru na sajmu u Grazu (gradska dvorana) smatra se najvećom balskom priredbom



u Europi. Ovdje se zabavlja oko 16.000 ljudi, uglavnom u narodnim nošnjama. 13. veljače 2026. ovaj se bal održava već po 75. put.

Ponoćni dodatak programu: ponoćna programska točka zapravo je dodatna zabavna točka ili još jedna dodatna predstava koja kod balova, čak i kod maturalnih balova, tradicionalno u ponoć predstavlja vrhunac večeri kako bi se zabavilo goste i dalo ritam tijeku bala.

Valcer: valcer je s jedne strane ples u parovima u tročetvrtinskom taktu. Pleše se u zatvorenom držanju prema čvrsto određenom obrascu koraka s okretima. S druge strane valcer je glazbeno djelo u tročetvrtinskom ili troosminskom taktu. Tradicija bečkih valcera svjetski je poznata i obje riječi „Beč“ i „valcer“ su u frazi „bečki valcer“ uspostavili neraskidivu vezu. Napose su valcer na lijevu stranu kao ples takozvani „bolji krugovi“ prvotno zabranjivali zbog bludnosti (zbog tijesnog dodirivanja parova). Poznati bečki valceri potječu primjerice od Johanna Straussa (oca), Josefa Lannera i Johanna Straussa (sina). Posljednji je komponirao i svjetski poznati valcer „Na lijepom plavom Dunavu“ koji se kraće naziva i „Dunavski valcer“.



Leća

Šarena, okrugla i zdrava



Leća je zaista svestrana, obećavaju nam nutricionistice i nutricionisti: šarena, okrugla, zdrava, finog okusa i s mogućnošću raznovrsne primjene u kulinarstvu. Posljednjih godina su sitni multitalentni ponovo u trendu. I još jedna prednost: sezona leće traje uvijek.

Kao i mnoge druge namirnice dobrog okusa, dugo vrijeme je i leća životarila kao namirnica siromašnih ljudi. Nije baš bila rado viđen gost na tanjurima imućnih, lijepih i bogatih ljudi. U međuvremenu se to u potpunosti promijenilo. Također i u visokoj gastronomiji danas su prije svega Puy i beluga leća samo po sebi razumljive na tanjurima, i to u najrazličitijim ulogama - bilo da se radi o glavnoj ili sporednoj. A vegetarijanska kuhinja se više ne može zamisliti bez malih nositelja hranjivih tvari i okusa raspoloživih u sušenom stanju – bilo u salatama, juhama, varivima, kao nadjev za lazanje, kao dodatak za kruščiće i okruglice, u paštetama i namazima, i, i, i.

RAZNOVRSNOST SORTI I BOJA

Tako ne treba nikoga čuditi da ljubitelji leće danas i u supermarketima u pravilu mogu birati vrlo šarolik portfelj raznih vrsta leće; kuhinjska leća: ona se u domaćim kuhinjama jako rado koristi i kuha se sve dok ne poprimi kašasto-brašnastu konzistenciju, jer njene ljuske pucaju tijekom postupka kuhanja; beluga leća (crna leća) koju još nazivaju kavijar leća: ona je crna i odlikuje je posebno fini okus i njena čvrsta konzistencija; crvena i žuta leća: u trgovine dolaze oljuštene i kuhanjem brže postaju meke; zele-na leća odn. Le Puy leća, francuska sorta orašastog okusa s tankom ljuskom; konačno takozvana brdska leća: ona, strogo uzevši, i nije posebna sorta. Pod skupnim pojmom brdska leća praktički se zajedničkim imenom zovu leće koje potječu iz viših brdskih regija. One su nešto manje, čvršće i aromatičnije nego kuhinjska leća i prilikom kuhanja za razliku

od kuhinjske leće koja puca zadržavaju svoj „oblik“. Toliko o raznolikosti i šarolikosti.

PUNO VRLO VRIJEDNIH HRANJIVIH TVARI

Što „može“ leća s prehrambeno-fiziološkog stajališta - odnosno: koje hranjive tvari ona sadrži i što je to čini tako zdravom? Dobar vijest: leća sadrži vrlo mnogo hranjivih tvari i spremna je predati ih tijelu kada ju se jede. Tako je leća izvanredan izvor biljnih proteina (bjelančevina) i stoga je jako prikladna i kao zamjena za meso. Sadrži mnogo balastnih tvari koje su zaslužne za dugotrajan osjećaj sitosti i potiču rad crijeva. Leća je izvor važnih B vitamina, vitamina A (kao provitamina koji se u tijelu preoblikuje), folne kiseline i vitamina E koji su važni za živčani sustav, imunološki sustav i zdravlje stanica. Osim toga bogata je i mineralima kao što su kalij, magnezij, željezo i cink koji su važni za mišiće, živce i kosti. Ona jedva da sadrži (nezdrave) zasićene masne kiseline, potiče rad crijeva, ne čine te „debelim“ i imaju pozitivan učinak na zdravlje srca i krvožilnog sustava.

ZDRAVI I U STAROSTI

Naročito u prehrani starijih ljudi leća može dati svoj važan doprinos. Ona je u usporedbi s drugim mahunarkama kao što je primjerice grah lako probavljiva, ima malo kalorija, sadrži puno hranjivih tvari i potiče zdravlje mišića, kostiju i srca. Još jedna korist: sadrži puno željeza.

Leća
sadrži jako
puno hranjivih
tvari.



IZ MJEŠOVITE SADNJE

Leća se u proljeće sije zajedno sa žitaricama kao potporom i žanje se u kasno ljeto kombajnom. Nakon žetve leća se, vrši, čisti, sortira i suši. Optimalno se skladišti u tamnim prostorima bez zraka, trajnost je vrlo duga (najmanje godinu dana, često i duže), a da pri tome ne gubi niti okus niti hranjive tvari. Radi konzumacije leća se namače u vodi i kuha - ili se odmah kuha. Namakanje u vodi skraćuje kuhanje.

SIROVA LEĆA: NEPROBAVLJIVA I OTROVNA

Naročito crvena leća sadrži neprobavljive i otrovne tvari, takozvane lektine. Njih se kuhanjem čini neškodljivim. Leću se, kao i sve mahunarke općenito, ni u kom slučaju ne bi trebalo konzumirati sirovu i nekuhanu.



Napomena: prilikom namakanja u vodi i kuhanja voda preuzima tvari koje uzrokuju nadutost: stoga je najbolje tu vodu baciti.



Povijest leće: leća spada među najstarije udomaćene biljke u povijesti čovječanstva i uzgajala se prije još 10.000 godina na Bliskom istoku. Tijekom mlađeg kamenog doba s početkom sjedilačkog načina života i ratarstva leća je iz prostora plodnog polumjeseca (prednja Azija) preko Mediterana, Male Azije i Balkanskog poluotoka došla u Europu. Preko Turske i Grčke došla je u srednju Europu i tu se ubraja u najstarije udomaćene biljke te se pojavljuje i u alpskim naseljima brončanog doba. Kao osnovna namirnica leća je bila rasprostranjena i u starom Egiptu i u Rimskom carstvu.



Pozor: ljudi koji pate od gihta ili povišenih vrijednosti mokraćne kiseline trebaju izbjegavati leću ili ju konzumirati u malim količinama, jer leća sadrži purine koji se razgrađuju sve do mokraćne kiseline.

Dobar tek!

Recept



Leća sa slaninom

SASTOJCI ZA 4 PORCIJE

- 1 luk
- 200 g slanine, nasjeckane na komadiće
- 1 velika žlica ulja
- 400 g leće (iz limenke)
- 2 velike žlice brašna
- 200 ml juhe (prozirne)
- 2 male žličice octa
- papar
- sol
- svježi peršin

PRIPREMA:

Za krepku leću sa slaninom najprije oguljeni luk narezati na sitno i zajedno s komadićima slanine zapržiti na ulju.

Leću ocijediti u kuhinjskom situ i malo isprati. Nakon toga leću dodati smjesi luka i slanine, dodati malo brašna i zaliti juhom sve dok leća nije u potpunosti pokrivena tekućinom. Dodati malo octa i pustiti otprilike 30 minuta, odnosno 15 minuta ako je leća iz limenke, da se kuha na laganoj do srednje jakoj vatri i pri tome promiješati s vremena na vrijeme.

Gotovu leću nakon toga još jednom prema vlastitoj želi začiniti solju i paprom, staviti u tanjur, posipati sitno isjeckani svježi peršin i odmah servirati.

KONTAKT



GRADIŠĆE

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>



KORUŠKA

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>



DONJA AUSTRIJA

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>



GORNJA AUSTRIJA

Hessenplatz 3
4020 Linz
T 05/90909-4145
F 05/90909-4149
E pb@wko.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>



ŠTAJERSKA

Körblergasse 111-113
8010 Graz
T 0316/601-530
F 0316/601-424
E dienstleister@wksmk.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>



BEČ

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>



IMPRESUM

Izdavač i vlasnik medija: Wirtschaftskammer Österreich
Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien (Beč)
Tekst: dr. Wolfgang Wildner
Dizajn: DI (FH) Irene Fauland, kreativnetzwerk.at
Prijevod: translingua KERN Austria GmbH
Tisak: Druckhaus Thalerhof GesmbH
Fotografije: Adobe Stock & Pexels.com



www.daheimbetreut.at

Steiermark