

VYDANIE 3/2025

# DAHEIM BETREUT



*Zuhause ist's  
am schönsten.*

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

# VEDÚCE/VEDÚCI ODBORNÝCH SEKCIÍ



**BURGENLAND**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**KORUTÁNSKO**  
KommR Irene Mitterbacher



**DOLNÉ RAKÚSKO**  
Robert Pozdena



**HORNÉ RAKÚSKO**  
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



**SALZBURG**  
Eva Hochstrasser



**ŠTAJERSKO**  
Andreas Herz, MSc



**TIROLSKO**  
Bernhard Moritz, MSc



**VORARLBERSKO**  
Monika Frick, MSc



**VIEDEŇ**  
Mag. Harald Janisch



## Award: Prejav uznania

Už po tretíkrát bude vo štvrtok 23. apríla 2026 udelená cena DAHEIM BETREUT AWARD. V slávnostnej atmosfére tejto udalosti budú opäť ocenené dve samostatne pracujúce opatrovatelky alebo opatrovatelia z každej rakúskej spolkovej krajiny, čím sa ocení úsilie a výkon tisícov samostatne zárobkovo činných opatrovateľov a opatrovateliek v Rakúsku – Rakúšaniek a Rakúšanov, prevažne však ľudí z našich priamych a nepriamych susedných krajín juhovýchodnej Európy. Rakúsko týchto ľudí potrebuje. Svojím úsilím a činnosťou umožňujú tisícok Rakúšaniek a Rakúšanov, ktorí sú odkázaní na opateru, prežiť jeseň svojho života doma – vo vlastných štyroch stenách, v prostredí, ktoré dôverne poznajú. A tým odbremenia aj ich príbuzných. To, že túto činnosť, a tým aj prácu samostatných opatrovateľov a opatrovateliek si veľmi cenia opatrovanci a ich príbuzní, dokazujú okrem iného aj stovky nominácií na cenu DAHEIM BETREUT AWARD. Preto apelujeme na opatrovancov a ich príbuzných: Využite túto príležitosť a rýchlo nominujte „svojich“ opatrovateľov. Viac informácií nájdete vnútri časopisu.



**Bernhard Moritz, MSc**  
Predseda odbornej skupiny



**KommR Irene Mitterbacher**  
predsedníčka profesijného združenia

## Náročné predpovede

Počet Rakúšaniek a Rakúšanov, ktorí sú odkázaní na opatrovateľskú starostlivosť, sa bude v nasledujúcich rokoch a desaťročiach naďalej zvyšovať, a to výrazne, až dramaticky. Zvýši sa aj ich podiel na celkovom počte obyvateľov. Keď sa na to pozrieme úplne vecne, znamená to, že čoraz nižší počet ľudí v produktívnom veku musí finančne aj organizačne zabezpečiť starostlivosť o čoraz viac starších a veľmi starých ľudí. Predpovede, aj keď je potrebné ich hodnotiť opatrne, hovoria jasne. V súčasnosti žije v Rakúsku takmer 560 000 starších a veľmi starých ľudí (ľudí vo veku nad 80 rokov). Podľa stredného scenára budúceho vývoja obyvateľstva Rakúska (štatistický úrad Rakúska) sa predpokladá, že v roku 2030 ich bude už takmer 624 000, v roku 2040 takmer 825 000 a v roku 2050 okolo 1,13 milióna ľudí – samozrejme s príslušnými potrebami v oblasti starostlivosti. Zároveň skupiny obyvateľstva v produktívnom veku takmer nerastú – ba miestami dokonca klesajú. Je to obrovská spoločenská výzva, ktorej musíme čeliť spoločne. Spoločný znak, ktorý je dnes samozrejmosťou v tisícoch rakúskych domácností, kde samostatní opatrovatelia a opatrovatelky, ktoré sprostredkujú agentúry, umožňujú starším ľuďom žiť v známom prostredí.

***Veselé Vianoce a úspešný a šťastný  
rok 2026!***



# NOMINÁCIE NA CENU DAHEIM BETREUT AWARD 2026 SÚ EŠTE STÁLE MOŽNÉ:

*do nedele 11. januára 2026*

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

Prejavte svoje uznanie a vďačnosť: Nominujte teraz svojich favoritov a favoritky, „svojich“ osobných opatrovateľov a opatrovateľky, ľudí, ktorí sú tu pre vás a vašich blízkych. Nominácie sú možné ešte do 11. januára 2026.

Z nominovaných vyberie odborná porota zložená z prominentných osobností dve opatrovateľky, prípadne opatrovateľov pre každý spolkový štát. Títo víťazi a víťazky budú 23. apríla 2026 slávnostne ocenení cenou DAHEIM BETREUT AWARD. Okrem toho sa môžu tešiť na hodnotné peňažné ceny.

Ako združenie pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť pri Rakúskej hospodárskej komore sa staráme nielen o záujmy samostatne zárobkovo činných opatrovateľov a opatrovateľiek, no snažíme sa aj upozorniť na obrovský význam tejto práce pre našu spoločnosť. Opatrovanie je totiž téma, ktorá sa týka nás všetkých! Preto sme vytvorili cenu DAHEIM BETREUT AWARD: ako príležitosť poďakovať a upozorniť širokú verejnosť na to, aká dôležitá je práca samostatne zárobkovo činných opatrovateľov a opatrovateľiek pre našu krajinu a našu spoločnosť.

## ❓ KOHO MÔŽETE NOMINOVAŤ?

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

## ❓ KTO MÔŽE NOMINOVAŤ?

Nominovať môžu všetci! **Nominovať nemôžete iba sami seba.**

## ❓ ČO MUSÍ NOMINÁCIA OBSAHOVAŤ?

- Vaše meno
- Meno nominovanej osoby
- Dátum narodenia nominovanej osoby (ideálne číslo sociálneho poistenia)
- Kontaktné údaje
  - Vašu e-mailovú adresu a telefónne číslo
  - E-mailovú adresu a telefónne číslo nominovanej osoby
- Dôvod, prečo by práve nominovaná osoba mala získať cenu DAHEIM BETREUT AWARD

## ❓ AKO JE MOŽNÉ POSLAŤ NOMINÁCIE?

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

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

**UKONČENIE PRIJÍMANIA NOMINÁCIÍ:** nedeľa, 11. januára 2026  
**UDELENIE CENY DAHEIM BETREUT AWARD:** 23. apríla 2026

# PÄŤ MYŠLIENOK O PAMÄTI V STAROBE

1

S pribúdajúcim vekom je pre mnohých ľudí ťažšie zapamätať si nové informácie. Zatiaľ čo krátkodobá pamäť slabne, do popredia sa dostáva dlhodobá pamäť. To môže viesť k tomu, že dávno zabudnuté (alebo potlačené) zážitky sa znovu vynoria tak zreteľne, ako keby sa stali len včera. Tak môže vzniknúť dojem, že ľudia žijú v minulosti.



2

Spomienky na vlastnú minulosť v pokročilom veku a pripomínanie si epizód a udalostí zo svojho života môžu pomôcť upevniť osobnú identitu a posilniť ju. Najmä pozitívne spomienky môžu človeku prinášať pocit istoty a sebahodnoty, aj keď slabne krátkodobá pamäť. „Krásne“ spomienky vyvolávajú príjemné pocity a podporujú chuť do života a dôveru v budúcnosť.



3

Spomínanie si na predchádzajúce situácie vo svojom živote môže pomôcť pri hodnotení a zvládaní nových, často náročných situácií, ako aj zmien v starobe, pretože vlastná skúsenosť slúži ako orientačný bod. Naopak, nedostatočná mentálna flexibilita a striktné držanie sa starých návykov a skúseností môžu byť považované za príznaky preťaženia zmenami.





4

V pokročilom veku sa spomienky na predchádzajúce životné etapy, ako je detstvo a mladosť, často vracajú veľmi intenzívne. Pri tom sa môžu vynoriť aj bolestivé, nespracované zážitky, vyvolané napríklad aktuálnymi udalosťami, ako je smrť blízkych ľudí. Tieto spomienky môžu byť vnímané ako obzvlášť intenzívne, emocionálne a aj bolestivé.



5

Aj keď sa epizódy a príbehy občas opakujú, počúvať starších ľudí a rozprávať sa s nimi môže mať pre obe strany blahodárne účinky. Zdieľanie spomienok spája ľudí, vytvára pocit spolupatričnosti a bezpečia, podporuje blízkosť medzi ľuďmi, posilňuje vzťahy, a tým plní dôležitú úlohu pre psychické zdravie. Spoločný pohľad do minulosti tak otvára dvere do súčasnosti a budúcnosti.



„Spomienky sú jediným rajom,  
z ktorého nás nikto nemôže vyhnúť.“

JEAN PAUL

„Najcennejšie filmy sa premietajú v kine  
vlastných spomienok.“

MANFRED POISEL

„To, na čo si pamätáme, sme ešte  
nestratili.“

CARL PETER FRÖHLING

„Spomienky vždy slúžia srdcu.“

ANTOINE DE RIVAROL

„Spoločné spomienky sú niekedy najlepším pro-  
striedkom na dosiahnutie mieru.“

MARCEL PROUST

„Áno, nie je nešťastím, že sme stratili šťastie,  
nešťastím je, že si naň už nepamätáme.“

HEINRICH VON KLEIST





# ZDRAVIE POČAS ZIMY

Kašeľ, nádcha, chrapot, bolesť hrdla a kĺbov, hnačka, zvýšená teplota a podobne – počas chladného ročného obdobia sa zdá, že sú obranné mechanizmy nášho tela slabšie. Tým sa otvárajú brány pre všetky možné patogény. „Ponuka“ infekcií, ktoré doslova visia vo vzduchu, je rozsiahla: od zápalu hrdla a močového mechúra cez bronchitídu, chrípkové infekcie a „skutočnú“ chrípku až po infekcie ľudským respiračným syncytiálnym vírusom (RSV), koronavírusom alebo (noro)vírusmi, ktoré napádajú gastrointestinálny trakt. Niekoľkými správnymi návykmi môžete znížiť riziko ochorenia pre seba aj svoje okolie. Tu nájdete najlepšie tipy, ako posilniť svoj imunitný systém a udržať si patogény ďalej od tela.

## TAKTO POSILNÍTE IMUNITNÝ SYSTÉM A OBRA- NYSCHOPNOSŤ ORGANIZMU:

- Zdravá strava s veľkým množstvom ovocia a zeleniny zabezpečuje príjem vitamínov a minerálov, ktoré podporujú váš imunitný systém.
- Pite dostatok vody, čaju alebo riedených džúsov, aby ste udržali sliznice vlhké a posilnili funkciu prirodzenej bariéry tela.
- Pravidelné cvičenie na čerstvom vzduchu, ako je chôdza alebo mierne vytrvalostné športy, posilňuje imunitný systém a podporuje krvný obeh.
- Dbajte na dostatok spánku a oddychu, pretože stres môže obmedzovať výkonnosť imunitného systému.

## TAKTO SA OCHRÁNITE PRED PATOGÉNMI:

- Pravidelne a dôkladne si umývajte ruky, aby ste zabránili prenosu vírusov a baktérií. Patogény sa ľahko dostávajú do tela cez sliznice, preto sa čo najmenej dotýkajte tváre. Ak je to možné, používajte dezinfekčný prostriedok na ruky, najmä v prípade, keď nie je možné umyť si ruky. Nekýchajte ani nekašlite do rúk, ale do lakťa – tak môžete zabrániť šíreniu baktérií a vírusov.
- Zabezpečte dostatočný prísun čerstvého vzduchu do miestností a udržiavajte primeranú vlhkosť vzduchu (40 až 60 percent), aby nedošlo k vysušeniu slizníc. Neprehrievajte svoje obytné priestory.
- Keď idete von do chladu, dobre sa oblečte a chráňte sa čapicou, šalom a rukavicami, aby ste neochoreli.
- Pre niektoré z týchto možných ochorení, ako je chrípka, RSV alebo kovid, existujú očkovania, ktoré zabraňujú ochoreniu alebo predchádzajú ťažkému priebehu ochorenia.





# ALLES WALZER!

(TRADIČNÁ VÝZVA NA OTVORENIE VALČÍKA)

Dve slová, ktoré roztancujú celé Rakúsko: Alles Walzer!

*Typicky rakúske*

Alles Walzer! „Príkaz“, ktorý raz za rok na jednu noc rozhýbe rakúsku smotánku. Práve tak znie pokyn, ktorým majster ceremónií na legendárnom Pleso vo Viedenskej opere – tradičnom vrchole rakúskej plesovej sezóny – otvára tanečný parket Viedenskej štátnej opery pre širokú verejnosť. Tam, kde ešte nedávno debutantky a debutanti kráčali v rade a predviedli dokonale naštudovanú polonézu, sa teraz jedným úderom rozprúdi tanečný vír, aký nemá obdobu. Stovky párov zaplnia parket a v trojštvrťovom rytme sa roztočia po celej tanečnej ploche. Vzrušujúci pohľad, ktorý nespočetné množstvo divákov v lôžach, ale aj doma pred obrazovkami televízorov, naplňa nadšením alebo nostalgiou. Rakúšanky a Rakúšania síce nevymysleli tento ples. Napriek tomu sa však valčík dokonale udomácnil v rakúskom svete slávností a emócií a dá sa považovať za príklad vydarenej integrácie.

Tradícia plesu má svoje korene hlboko v európskej histórii. Pôvodne sa tieto tanečné plesy vyvinuli z dvorových obradov 17. a 18. storočia. Na francúzskom dvore Ľudovíta XIV., prezývaný „Kráľ Slnko“, boli plesy prejavom moci a spoločenského postavenia. Šľachtici demonštrovali svoje bohatstvo

a spoločenské postavenie v honosných róbach a parochniach. Plesy a bály boli dôležitou súčasťou života na dvore. Názov pre tanečné podujatie je prevzatý z francúzštiny a nemá žiadnu súvislosť so slovom označujúcim loptové hry (futbal, volejbal či basketbal). Názov pre slávnostný ples (bál) pochádza z francúzskeho slova „bal“, ktoré je odvodené od starofrancúzskeho „baler“, čo znamená „tancovať“.

## A TAKTO SA DOSTAL PLES AŽ DO RAKÚSKA

Vďaka úzkym dynastickým a kultúrnym väzbám s francúzskym dvorom sa plesová kultúra dostala aj do Viedne, centra Habsburskej monarchie. Za vlády cisárovnej Márie Terézie a jej syna cisára Jozefa II. dosiahla viedenská plesová kultúra v 18. storočí svoj prvý vrchol. Osobitným míľnikom bolo otvorenie plesov pre meštianske vrstvy. Cisár Jozef II. v tom videl možnosť zmierniť prísne spoločenské bariéry a zabaviť ľud. Tak sa plesy, ktoré boli predtým vyhradené výlučne pre šľachtu, stali prístupné širšej verejnosti. Táto demokratizácia bola rozhodujúcim krokom, ktorý odlišoval kultúru plesov v Rakúsku od ostatných európskych dvorov.

19. storočie, obdobie Viedenského kongresu (1814 – 1815) a obdobie Biedermeier, znamenalo vrchol plesovej kultúry. Po skončení napoleonských vojen





sa európski štátnici zišli vo Viedni, aby dohodli nový poriadok v Európe. Keďže rokovania boli ťažké a zdĺhavé, Viedenský kongres sa stal doslova „tancujúcim kongresom“. Plesy slúžili ako priestor pre rozhovory a politické inscenácie. V tomto období vznikli aj valčíkové kompozície Johanna Straussa a Josepha Lannera, neskôr aj ich nástupcov, ktorí z valčíka urobili hudobný symbol viedenských plesov a symbol ľahkosti a radosti zo života.

### PLESY NA KAŽDÚ PRÍLEŽITOSŤ

Tradícia plesov zostala aj po zániku Habsburskej monarchie v rakúskej kultúre spoločenských podujatí hlboko zakorenená, rozšírila sa po celej krajine a našla si cestu do všetkých možných životných situácií, profesijných skupín a príležitostí. Dnes v Rakúsku platí – povedané s istou nadsádzkou – že existuje hádam každý mysliteľný druh plesu. Plesy organizujú najrôznejšie profesie a ich komory – lekári, priemyselníci, technici, farmaceuti, dôstojníci, poddôstojníci, policajti, poľovníci, právnicki a mnohí ďalší. Plesy pripravujú aj mestá, obce, farnosti, spolky či krajinské združenia (Štajeri, Korutánci a pod.). Popri tom existujú tematické plesy, fašiangové plesy, charitatívne plesy a ešte celý rad ďalších. Typicky rakúskym fenoménom je aj maturitný ples. Jednotlivé triedy alebo celé školy organizujú svoje slávnostné maturitné plesy v poslednom roku pred maturitnou skúškou – ide o veľkú udalosť pre študentov, rodičov aj príbuzných, ktorá je dnes zároveň aj významným odvetvím podnikania. Napriek čoraz veľkorysejšej plesovej sezóne sú plesové kalendáre v hlavnom období (november až február) naplno zaplnené a v niektoré dni si milovníci tanca a zábavy môžu v mestách vybrať hneď z viacerých plesov.

**Export plesovej kultúry:** Označenie „viedenský ples“ má vo svete skvelé meno. Symbolizuje eleganciu, tradíciu a viedenský valčík. Viedenské plesy sa konajú aj v metropolách ako New York či Tokio a šíria rakúsku plesovú kultúru do sveta. To prispelo k tomu, že sa ples stal symbolom rakúskej kultúry a tradície.

**Ples vo Viedenskej opere:** 68. Ples vo Viedenskej opere sa uskutoční 12. februára 2026 vo Viedenskej štátnej opere. 5 150 hostí z celého sveta vrátane mnohých hviezd a celebrit oslávi búrlivú noc plnú tanca a zábavy. „Základné“ vstupenky (bez lôže alebo stola) stáli 410 eur a boli pridelené v rámci žrebovania. Lôže stáli až 25 000 eur. Na Plese vo Viedenskej opere platí dress code: páni majú nosiť frak s bielym motýlikom (Mascherl), dámy

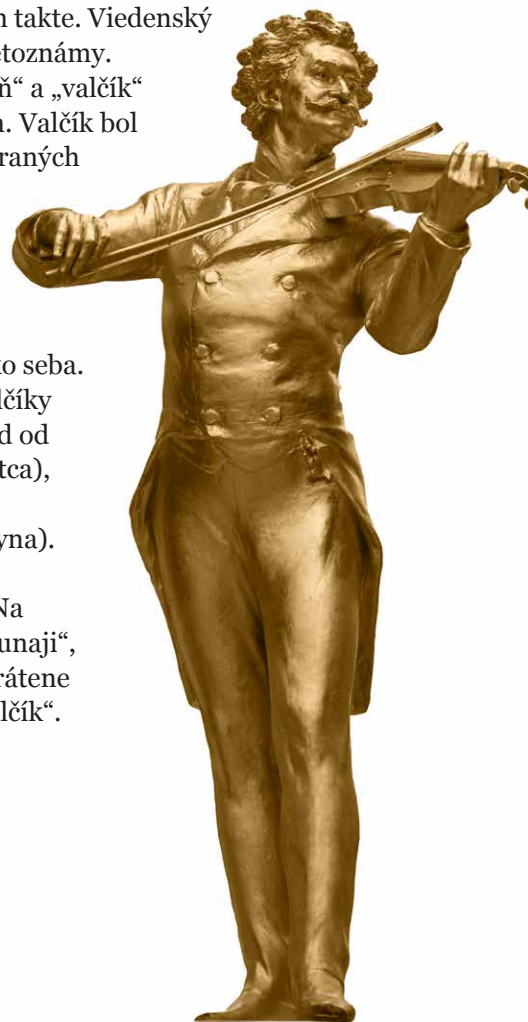


dlhé večerné šaty po zem. U mužov je prijateľná aj slávnostná uniforma. Vďaka televízii môžu ples v opere naživo sledovať aj bežní diváci ako Janko a Janka.

**Bauernbundball:** Ples „Steirische Bauernbundball“ v Messe Congress Graz (mestskej hale) sa považuje za najväčšie plesové podujatie v Európe. Zabáva sa tu približne 16 000 účastníkov, prevažne v tradičných krojoch. 13. februára 2026 sa tento ples uskutoční už po 75. raz.

**Polnočné číslo:** Ide o show alebo iné vystúpenie, ktoré sa na plesoch, predovšetkým maturitných, tradične uvádza okolo polnoci ako vrchol večera. Slúži na zabavenie hostí a určuje priebeh plesu.

**Valčík:** Valčík je párový tanec v trojštvrťovom takte. Tancuje sa v uzavretej pozícii podľa pevného krokového vzorca s otočkami. Valčík môže byť aj hudobnou skladbou v trojštvrťovom alebo trojosminovom takte. Viedenský tradičný valčík je svetoznámy. Spojenie slov „Viedeň“ a „valčík“ sa stalo nerozlučným. Valčík bol spočiatku v tzv. „vybraných spoločenských kruhoch“ považovaný za nemorálny, pretože partneri tancovali veľmi blízko seba. Známe viedenské valčíky pochádzajú napríklad od Johanna Straussa (otca), Josepha Lannera a Johanna Straussa (syna). Ten zložil napríklad svetoznámy valčík „Na krásnom modrom Dunaji“, ktorý sa väčšinou skrátene nazýva „Dunajský valčík“.



# Šošovica

## Farebná, okrúhla a zdravá



Šošovica je skutočne všestranná potravinu, tvrdia odborníci na výživu: je farebná, guľatá, zdravá, chutná a kulinársky univerzálne použiteľná. A už niekoľko rokov je šošovica opäť úplne v kurze. A ďalšia výhoda: šošovica má vždy sezónu.

Ako mnoho iných chutných potravín, aj šošovica sa dlho považovala za jedlo chudobných. Nebola veľmi obľúbená na tanieroch bohatých, krásnych a úspešných ľudí. To sa medzitým úplne zmenilo. Aj v luxusnej gastronómii sa dnes na tanieroch samozrejme objavuje najmä šošovica Puy a Beluga, a to v najrozličnejších úlohách ako hlavná alebo vedľajšia kulinárska zložka. Vo vegetariánskej kuchyni je sušená šošovica neodmysliteľnou surovinou – využíva sa v šalátoch, polievkach, nákypoch, ako plnka do lasagne, prísada do fašírok a guľôčok, v pastách, nátiarkach a všade tam, kde treba dodať chuť a živiny.

### ROZMANITOSŤ ODRÔD A FARIEB

Niet teda divu, že fanúšikovia šošovice dnes v supermarketoch zvyčajne nájdu pestrú ponuku – šošovica jedlá: obľúbená v domácich kuchyniach, pri varení sa rozvára do krémovo-múčnej konzistencie, pretože jej šupky praskajú; šošovica Beluga, nazývaná aj kaviárová: čierna, s jemnou chuťou a pevným jadrom; červená a žltá šošovica: predvarená, rýchlo mäknúca; zelená šošovica alebo Le-Puy: francúzsky druh s orieškovou chuťou a tenkými šupkami; a nakoniec tzv. horská šošovica: striktné vzaté nie je samostatným druhom. Pod súhrnný názov horská šošovica sa zaraďuje skôr šošovica, ktorá pochádza z vyššie položených horských oblastí. Je o niečo menšia, pevnejšia a aromatickejšia než šošovica jedlá a na rozdiel od rozvárajúcej sa šošovice si pri varení zachováva svoju „formu“. Toľko k rozmanitosti a pestrosti.

### MNOŽSTVO CENNÝCH ŽIVÍN

Čo „dokáže“ šošovica z nutričného hľadiska – inými slovami: Aké živiny obsahuje a prečo je taká zdravá? Dobrá správa: šošovica obsahuje veľa cenných živín a je pripravená ich odovzdať telu – keď ju jete. Šošovica je napríklad vynikajúcim zdrojom rastlinných bielkovín a preto sa dobre hodí ako náhrada mäsa. Obsahuje veľa vlákniny, ktorá zabezpečuje dlhotrvajúci pocit sýtosti a podporuje činnosť čriev. Dodáva dôležité vitamíny skupiny B, vitamín A (ako provitamín, ktorý metabolizuje v tele), kyselinu listovú a vitamín E, ktoré sú dôležité pre nervový systém, imunitný systém a zdravie buniek. A je bohatá na minerálne látky, ako je draslík, horčík, železo a zinok, ktoré sú dôležité pre svaly, nervy a kosti. Obsahuje len málo (nezdravých) nasýtených mastných kyselín, stimuluje črevá, nepriberáte po nej a má pozitívny vplyv na zdravie srdca a ciev.

### ZDRAVIE AJ VO VYŠŠOM VEKU

Šošovica môže významne prispieť najmä k výžive starších ľudí. V porovnaní s inými strukovinami, ako je fazuľa, je ľahko stráviteľná, má nízku kalorickú hodnotu, obsahuje veľa živín a podporuje zdravie svalov, kostí a srdca. Ďalšia výhoda: vysoký obsah železa.

Šošovica  
obsahuje množ-  
stvo cenných  
živín.



## ZMIEŠANÁ VÝSADBA

Pri zmiešanej výsadbe sa šošovica na jar vysieva spolu so pšenickou ako oporou a koncom leta sa zbiera kombajnom. Po zbere sa mláti, čistí, triedi a suší. Keď sa skladuje v tmavom a vzduchotesnom prostredí, vydrží veľmi dlho (minimálne jeden rok, často aj oveľa dlhšie) bez straty chuti a živín. Na konzumáciu sa šošovica namáča vo vode a varí – alebo sa varí priamo. Namočením sa skrúti čas varenia.

## SUROVÁ ŠOŠOVICA: NESTRÁVITEĽNÁ AŽ JEDOVATÁ

Najmä surová červená šošovica obsahuje nestráviteľné a jedovaté látky, tzv. lektíny. Varením sa však stávajú neškodnými. Surová a neuvarená šošovica a strukoviny by sa však v žiadnom prípade nemali konzumovať.



**Upozornenie:** pri namáčaní a varení voda absorbuje aj látky, ktoré spôsobujú nadúvanie, preto je najlepšie vodu vyliať.



**Šošovica z historického hľadiska:** šošovica patrí medzi najstaršie kultúrne rastliny ľudstva a pestovala sa už pred približne 10 000 rokmi na Blízkom východe. Šošovica sa v období neolitu spolu s usadzovaním sa a poľnohospodárstvom dostala z úrodného polmesiaca (Blízky východ) cez Stredozemie, Malú Áziu a Balkánsky polostrov do Európy. Cez Turecko a Grécko sa dostala do strednej Európy, kde patrí medzi najstaršie kultúrne rastliny a vyskytovala sa aj v alpských osadách v dobe bronzovej. Šošovica bola základnou potravinou aj v starovekom Egypte a Rímskej ríši.



**Pozor:** ľudia, ktorí trpia dnou alebo zvýšenou hladinou kyseliny močovej, by sa mali vyhýbať šošovici alebo ju konzumovať len v malých množstvách, pretože šošovica obsahuje puríny, ktoré sa „metabolizujú“ na kyselinu močovú.

Dobrá chuť!

# Recept



## Šošovica so slaninou

### SUROVINY NA 4 PORCIE

- 1 cibuľa
- 200 g slaniny nakrájanej na kocky
- 1 PL oleja
- 400 g šošovice (z konzervy)
- 2 PL múky
- 200 ml vývaru (čistého)
- 2 ČL octu
- čierne korenie
- soľ
- čerstvý petržlen

### PRÍPRAVA:

Na prípravu chutnej šošovice so slaninou najskôr nakrájajte ošúpanú cibuľu na malé kúsky a opražte ju spolu s kockami slaniny na oleji.

Šošovicu nechajte odkvapkať v kuchynskom cedníku a opláchnite ju. Potom pridajte šošovicu k zmesi cibule a slaniny, posypte múkou a zalejte vývarom, až bude šošovica úplne zakrytá. Pridajte trochu octu a nechajte variť približne 30 minút, resp. pri šošovici z konzervy asi 15 minút na nízkej až strednej teplote – občas premiešajte.

Uvarenú šošovicu podľa chuti dochuťte soľou a korením, podávajte na tanieri, posypte jemne nasekanou petržlenovou vňaťou a ihneď servírujte.

# 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>



## KORUTÁNSKO

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>



## DOLNÉ RAKÚSKO

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>



## HORNÉ RAKÚSKO

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/lisbundpb>



## ŠTAJERSKO

Körblergasse 111-113  
8010 Graz  
T 0316/601-530  
F 0316/601-424  
E dienstleister@wkstmk.at  
<http://www.betreuung-stmk.at>



## TIROLSKO

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>



## VORARLBERSKO

Wichnergasse 9  
6800 Feldkirch  
T 05522/305-279  
F 05522/305-143  
E Beratung@wkv.at  
<http://www.wkv.at/betreuung>



## VIEDEŇ

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



## TIRÁŽ

Vydavateľ a vlastník média: Rakúska hospodárska komora  
Združenie pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť  
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Viedeň  
Text: Dr. Wolfgang Wildner  
Dizajn: DI (FH) Irene Fauland, kreativnetzwerk.at  
Preklad: translingua KERN Austria GmbH  
Tlač: Druckhaus Thalerhof GesmbH  
Fotografie: Adobe Stock & Pexels.com



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

Tirol