

2025. ÉVI 3. KIADÁS

DAHEIM BETREUT



*Zuhause ist's
am schönsten.*

www.daheimbetreut.at

A SZAKÉRTŐ CSOPORTOK ELNÖKEI



BURGENLAND

Mag. Harald Zumpf mérnök



KARINTIA

Irene Mitterbacher kereskedelmi
tanácsos



ALSÓ-AUSZTRIA

Robert Pozdena



FELSŐ-AUSZTRIA

Mag. Dr. Viktoria Tischler
kereskedelmi tanácsos



SALZBURG

Eva Hochstrasser



STÁJERORSZÁG

Andreas Herz, MSc



TIROL

Bernhard Moritz, MSc



VORARLBERG

Monika Frick, MSc



BÉCS

Mag. Harald Janisch



Díj: Az elismerés jele

2026. április 23-án, csütörtökön immár harmadik alkalommal kerül átadásra a DAHEIM BETREUT AWARD díj. Az ünnepélyes keretek között megrendezett eseményen ismét két-két önálló személyi gondozó kerül kitüntetésre tartományonként, elismerve ezzel a több ezer Ausztriában önállóan dolgozó osztrák, túlnyomórészt azonban a közvetlen és közvetett délkelet-európai szomszédos országainkból érkező személyi gondozók erőfeszítéseit és teljesítményét. Ausztriának szüksége van ezekre az emberekre. Ezen emberek elkötelezettsége és tevékenysége több ezer, gondozásra szoruló osztrák számára teszi lehetővé, hogy életük alkonyát saját otthonukban, a megszokott környezetükben tölthessék. És ezzel tehermentesítik a hozzátartozókat is. Ez a tevékenység, és ezzel együtt az önálló gondozók munkája igen nagyra becsült a gondozottak és hozzátartozóik körében, ezt többek között a DAHEIM BETREUT AWARD díjra beérkezett több száz jelölés is bizonyítja. Tehát íme a felhívás: kedves gondozottak és hozzátartozók, éljenek a lehetőséggel, és jelöljék még ma „saját” gondozójukat. További részletek a lapban.



Monika Frick, MSc
Szakcsoport elnök



Irene Mitterbacher
a szakmai szövetség elnöke

Kihívásokkal teli előrejelzés

A gondozásra szoruló osztrákok száma a következő években és évtizedekben tovább fog emelkedni, még hozzá jelentősen, már-már drámaian. Emelkedni fog a teljes népességen belüli arányuk is. Teljesen tárgyilagosan nézve ez azt jelenti, hogy egyre kevesebb munkaképes korú embernek kell majd gondoskodnia az egyre több időskorú emberről, mind pénzügyi, mind logisztikai szempontból. Az előrejelzések, bármilyen óvatosan is kell kezelni őket, egyértelműek. Míg ma Ausztriában közel 560000 idős és nagyon idős (80 év feletti) ember él, addig az Ausztria jövőbeli demográfiai fejlődésére vonatkozó mérsékelt forgatókönyv (Statistik Austria) szerint 2030-ban már közel 624000, 2040-ben majdnem 825000, 2050-ben pedig mintegy 1,13 millió idős és nagyon idős ember él majd Ausztriában – akiknek természetesen megfelelő gondozásra lesz szükségük. Ezzel egyidejűleg a munkaképes korú népesség alig növekszik, sőt, csökken. Ez egy hatalmas társadalmi kihívás, amellyel közösen kell szembenéznünk. Ez a gyakorlat ma már természetes módon valósul meg több ezer osztrák háztartásban, ahol az ügynökségek által közvetített önálló gondozók idős emberek számára teszik lehetővé, hogy megszokott környezetükben élhessenek.

***Boldog karácsonyt és sikerekben gazdag,
boldog 2026-os évet kívánunk!***



JELÖLJE GONDOZÓJÁT MÉG MA A DAHEIM BETREUT AWARD 2026 DÍJRA:

2026. január 11., vasárnapig

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

Fejezze ki elismerését és háláját: jelölje a díjra az Ön által legjobbnak vélt gondozókat, azokat, akik nap mint nap ott vannak Ön és hozzátartozói mellett. Jelöléseket még 2026. január 11-ig lehet leadni.

A jelöltek közül rangos szakmai zsűri választ ki szövetségi tartományonként két-két személyi gondozót. A nyerteseknek 2026. április 23-án egy ünnepélyes gála keretein belül nyújtjuk át a DAHEIM BETREUT AWARD díjat. A díj mellé jelentős pénzösszeg is jár.

Az Osztrák Kereskedelmi Kamara Személyi Tanácsadási és Gondozási Szakmai Szövetségénél mi nemcsak az önálló személyi gondozók érdekeit képviseljük, hanem azt is célul tűztük ki, hogy felhívjuk a társadalom figyelmét ennek a munkának az óriási jelentőségére. A gondozás olyan téma, amely mindannyiunkat érint! Ezért hoztuk létre a DAHEIM BETREUT AWARD díjat: ez egy lehetőség arra, hogy köszönetet mondjunk, és felhívjuk a széles nyilvánosság figyelmét arra, milyen fontos is az önálló gondozók munkája egész országunk és társadalomunk számára.

🔍 KIT LEHET JELÖLNI?

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

🔍 KI ADHAT LE JELÖLÉST?

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

🔍 MI SZEREPELJEN A JELÖLÉSBEN?

- A saját név
- A jelölt személy neve
- A jelölt személy születési ideje (ideális esetben: társadalombiztosítási azonosítója)
- Az alábbi elérhetőségi adatok:
 - Saját e-mail cím és telefonszám
 - A jelölt személy e-mail címe és telefonszáma
- Indoklás, hogy miért pont az Ön által jelölt személynek kellene megnyernie a DAHEIM BETREUT AWARD díjat

🔍 HOGYAN KÜLDHETŐK BE A JELÖLÉSEK?

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

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

BEKÜLDÉSI HATÁRIDŐ: 2026. január 11., vasárnap
A DAHEIM BETREUT AWARD DÍJÁTADÓJA: 2026. április 23.

ÖT MEGFONTOLANDÓ GONDOLAT AZ IDŐSKORRÓL

1

Az életkor előrehaladtával sok embernek egyre inkább nehezebbé esik az új információk befogadása. Miközben a rövid távú memória gyengül, a hosszú távú memória kerül előtérbe. Ez ahhoz vezethet, hogy a rég elfeledett (vagy akár elfojtott) élmények újra olyan élénken térnek vissza, mint ha csak tegnap történtek volna. Így az a benyomásunk lehet, hogy ezek az emberek a múltban élnek.



2

Idős korban a saját múltra való visszaemlékezés, az életünk során megtapasztalt események és történések felidézése segíthet megerősíteni és megőrizni a személyes identitást. Különösen a pozitív töltetű emlékek nyújthatnak biztonságérzetet és fokozhatják az önbecsülést, akkor is, ha a rövid távú memória gyengül. A „szép” emlékek pozitív érzéseket keltenek, és ezáltal elősegíthetik az életkedvet és a bizakodást.



3

A korábbi élethelyzetek felidézése segíthet az új, gyakran kihívásokkal teli helyzetek és az időskori változások megítélésében és kezelésében, mivel a saját tapasztalatok iránymutatásként szolgálnak. Ezzel szemben a mentális rugalmasság hiánya, valamint a régi szokásokhoz és tapasztalatokhoz való merev ragaszkodás a változások okozta túlterheltség jeleként is felfogható.





4

Idős korban a korábbi életszakaszok, például a gyermekkor és a fiatalság emlékei gyakran nagyon élénken térnek vissza. Olyan aktuális események hatására, mint például egy hozzánk közel álló ember elvesztése, fájdalmas, feldolgozatlan élmények is felbukkanhatnak. Ezek az emlékek különösen intenzívek, érzelmesek és fájdalmasak is lehetnek.



5

Még ha az események és történetek időnként ismétlődnek is: az idősebbeket hallgatni és velük beszélgetni mindkét fél számára jótékony hatású lehet. Az emlékek megosztása összeköti az embereket, az összetartozás és a biztonság érzését kelti, közelebb hoz minket egymáshoz, erősíti a kapcsolatokat, és ezzel összességében fontos pszichohigiénés funkciót tölt be. Így a múltra való közös visszatérítés ajtót nyit a mába és a holnapba is.



„Az emlékezet az egyetlen paradicsom, amelyből nem űzhetnek ki bennünket.”

JEAN PAUL

„A legértékesebb filmek a saját emlékeink mozijában futnak.”

MANFRED POISEL

„Amire emlékszünk, azt még nem veszítettük el.”

CARL PETER FRÖHLING

„Az emlékezet mindig a szív szolgája.”

ANTOINE DE RIVAROL

„A közös emlékek néha a legjobb béketeremtők.”

MARCEL PROUST

„Igen, nem az a szerencsétlenség, ha elveszítjük a boldogságot, hanem az az igazi szerencsétlenség, ha már nem emlékszünk rá.”

HEINRICH VON KLEIST





TÉLEN IS EGÉSZSÉGESEN

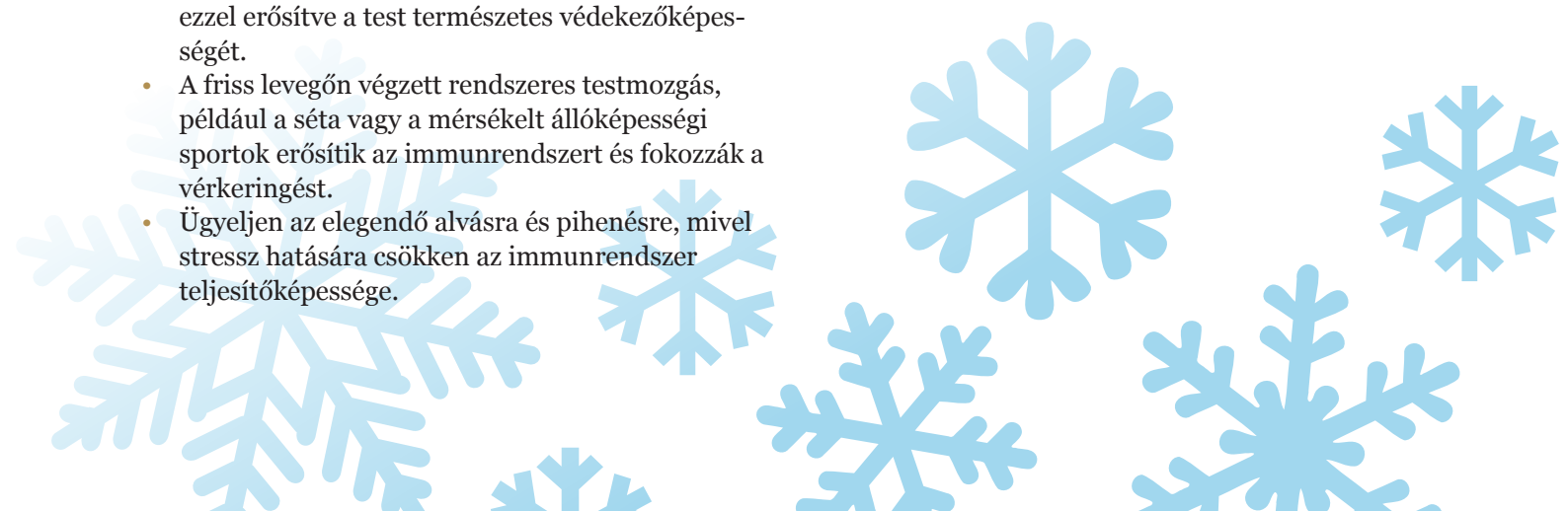
Köhögés, nátha, rekedtség, torok- és ízületi fájdalmak, hasmenés, láz stb. – a hideg évszakban testünk védekezőképessége gyengülni látszik. Ezzel megnyílnak a kapuk mindenféle kórokozó előtt. A szó szerint a levegőben lévő fertőzések „kínálata” széles skálán mozog: a torok- és hólyaggyulladástól a hörghurton, a megfázásos fertőzéseken és az „igazi” influenzán, a humán respiratorikus szindrómát okozó (RSV) vírusokon át, a koronavírusig vagy a gyomor-bél traktust támadó (noro-)vírusokig. Néhány gyakorlati szabály betartásával azonban csökkenthetjük saját magunk, és környezetünk megbetegedésének kockázatát. Íme a legjobb tippek arra, hogyan erősítheti immunrendszerét, és hogyan tarthatja távol magát a kórokozóktól.

ÍGY ERŐSÍTHETI IMMUNRENDSZERÉT ÉS SZERVEZETE VÉDEKEZŐKÉPESSÉGÉT:

- Ügyeljen a sok gyümölcsöt és zöldséget tartalmazó egészséges táplálkozásra, amellyel vitaminokat és ásványi anyagokat juttathat szervezetébe, ezzel támogatva immunrendszerét.
- Igyon elegendő vizet, teát vagy hígított gyümölcsleveket, hogy nyálkahártyáit nedvesen tartsa, ezzel erősítve a test természetes védekezőképességét.
- A friss levegőn végzett rendszeres testmozgás, például a séta vagy a mérsékelt állóképességi sportok erősítik az immunrendszert és fokozzák a vérkeringést.
- Ügyeljen az elegendő alvásra és pihenésre, mivel stressz hatására csökken az immunrendszer teljesítőképesége.

ÍGY VÉDEKEZHET A KÓROKOZÓK ELLEN:

- A gyakori és alapos kézmosással megelőzhető a vírusok és baktériumok terjedése. A kórokozók a nyálkahártyán keresztül könnyedén bejuthatnak a szervezetbe, ezért amennyire lehetséges, ne érjen az arcához. Ha lehet, használjon kézfertőtlenítőt, különösen akkor, ha kézmosásra nincs lehetőség. A keze helyett inkább a könyökhajlataba tüsszentsen vagy köhögjön, hogy megakadályozza a kórokozók terjedését.
- Gondoskodjon a helyiségek megfelelő szellőzéséről és a megfelelő páratartalomról (40-60 százalék), hogy megakadályozza a nyálkahártyák kiszáradását. Ne fűtse túl a lakóhelyiségeket.
- Ha hideg időben megy ki, öltözzön fel melegen, és sapkával, sállal és kesztyűvel védekezzen a megfázás ellen.
- Ezen betegségek némelyike, például az influenza, az RSV vagy a koronavírus ellen léteznek védőoltások, amelyekkel megelőzhető a betegség kialakulása vagy megbetegedés esetén megelőzhető a súlyos lefolyás.



KERINGŐRE FEL!

Két szó, ami egész Ausztriát megtáncoltatja: Keringőre fel!

Tipikusan osztrák

Keringőre fel! Egy „parancs”, amely évente egyszer, egy éjszakára mozgásba hozza az osztrák elitet. Így hangzik ugyanis az a felszólítás, amellyel a ceremóniamester a legendás Bécsi Operabálon, az osztrák báli szezon hagyományos csúcspontján, a szélesebb közönség számára átadja a bécsi Staatsoper (Állami Operaház) táncparkettjét. Ahol az imént még rendezett sorokban vonultak be a debütáló lányok és fiúk, mielőtt eltáncolták volna a művészien koreografált polonézt, ott hirtelen páratlan hullámvész és forgatag veszi kezdetét. Párok százai lepik el a táncparkettet, hogy aztán a háromnegyedes ütemre forgószélként lejtessenek végig rajta. Ez a hullámvész látvány a páholyokban ülő számtalan nézőt, de otthon a képernyők előtt ülőket is elragadtatással vagy nosztalgiával tölti el. Nem az osztrákok találták fel a bálozást. Ugyanakkor a bál térhódítása az osztrák ünnepi és érzelmi világban a tökéletesen sikeres integráció kiváló példája.

A bál hagyománya mélyen gyökerezik Európa történelmében. Ezek a táncos ünnepségek eredetileg a 17. és 18. századi udvari rituálékba alakultak ki. XIV. Lajos, a „Napkirály” francia udvarában a bál a hatalom és a státusz kifejezőeszközei voltak. A nemesek pompás ruhákban és párókban fitogtatták gazdagságukat és társadalmi helyzetüket. A bál az udvari élet fontos részét képezte. A táncos rendezvény elnevezése is a francia nyelvből

származik, amely egyébként nem rokon a hasonlóan hangzó, ismert játékszert (focilabda, kézilabda, kosárlabda stb.) jelentő szóval (a Ball német nyelven labdát is jelent). Az ünnepi „bál” megnevezése a francia „bal” szóból ered, amely viszont az ófrancia „baler” (magyarul: táncolni) szóból származik.

ÍGY ÉRKEZETT MEG A BÁL AUSZTRIÁBA

A francia udvarral fennálló szoros dinasztiai és kulturális kapcsolatok révén a bálkultúra Bécsbe, a Habsburg Monarchia központjába is eljutott. A bécsi bálkultúra a 18. században, Mária Terézia császárné és fia, II. József császár idején érte el első csúcspontját. Különleges mérőföldkőnek számított a bál megnyitása a polgári rétegek számára. II. József császár annak lehetőségét látta benne, hogy enyhítse a szigorú társadalmi korlátokat és szórakoztassa a népet. Így a korábban kizárólag a nemesség számára fenntartott bál szélesebb közönség számára is elérhetővé váltak. Ez a demokratizálódás döntő jelentőségű volt, amely megkülönböztette az osztrák bálkultúrát más európai udvaroktól.

A 19. század, a Bécsi Kongresszus (1814–1815) és a biedermeier kora jelentette a bálkultúra csúcspontját. A napóleoni háborúk befejezése után Európa államférfiai Bécsben gyűltek össze, hogy Európa új rendjéről tárgyaljanak. Mivel a tárgyalások nehézkesek és hosszadalmasak voltak, a Bécsi Kongresszus szó szerint „táncoló





kongresszussá” vált. A bálók a tárgyalások és a politikai színjátékok színteréül szolgáltak. Ebben az időben születtek Johann Strauss és Joseph Lanner, később pedig utódjaik valcerkompozíciói is, amelyek a keringőt a bécsi bálók zenei jelképévé, a könnyedség és az életöröm szimbólumává tették.

MINDENHOL ÁLL A BÁL

A Habsburg Monarchia bukása után a báli hagyomány továbbra is szerves része maradt az osztrák rendezvénykultúrának, az egész országban elterjedt, és utat tört magának minden elképzelhető élethelyzetbe, szakmába és alkalomra. Mára már Ausztriában – kis túlzással élve – nincs olyan bál, amely ne létezne. Szakmai csoportok és képviselőik, mint például orvosok, iparosok, technikusok, gyógyszerészek, tiszték, altisztek, rendőrök, vadászok, jogászok, de városok, községek, plébániák, egyesületek, tartományi szövetségek (stájer, karintiai stb.) is rendeznek bálakat; vannak tematikus báli rendezvények, farsangi bálók, játékonysági bálók és így tovább. Jellegzetes osztrák báljelenség a Maturaball (érettségi / szalagavató bál). Egyes osztályok vagy akár egész iskolák rendezik meg ünnepélyes szalagavató báljaikat az érettségi vizsga előtti utolsó évben, ami nagy esemény a diákok, szülők és hozzátartozók számára – és időközben jelentős gazdasági ágazattá is vált. Az egyre nagyszabásúbb báli szezon ellenére a bálnaptárak a főszezonban (novembertől februárig) zsúfolásig tele vannak, és bizonyos napokon a táncolni és szórakozni vágyók számos bál közül választhatnak a városokban.

Bál-export: A „Bécsi Bál” elnevezés világszerte ismert fogalom. Az eleganciát, a hagyományt és a bécsi keringőt szimbolizálja. Bécsi bálakat olyan nagyvárosokban is rendeznek, mint New York vagy Tokió, ezzel hirdelve az osztrák bálkultúrát világszerte. Ez hozzájárult ahhoz, hogy a bál az osztrák kultúra egyik jelképévé vált.

Bécsi Operabál: A 68. Bécsi Operabált 2026. február 12-én rendezik meg a Bécsi Állami Operaházban. 5150 vendég a világ minden tájáról, köztük számos sztár és híresség vesz részt a fergeteges báli éjszakán. A „sima” belépők (páholy, ill. asztal nélkül) 410 euróba kerültek, és sorsolás útján kerültek kiosztásra. A páholyok ára 25000 euróig terjedt. A Bécsi Operabálra vonatkozó öltözködési szabályzat a férfiak számára frakkot fehér csokornyakkendővel, a hölgyek számára pedig hosszú, földig érő estélyi ruhát ír elő. Férfiak esetében a díszegyenruha is elfogadott. A televíziós közvetítésen keresztül az átlagemberek is élőben követhetik az Operabált.



Gazdaszövetségi bál: A grazi Messe Congress Grazban (Városháza) megrendezett „Stájer Gazdaszövetségi Bál” Európa legnagyobb báli rendezvényének számít. Mintegy 16000, zömében osztrák népviseletbe öltözött ember mulat itt. 2026. február 13-án ez a bál immár 75. alkalommal kerül megrendezésre.

Éjféli közjáték: Az éjféli közjáték egy olyan show-műsor vagy más típusú előadás, amelyet a bálokon, nem utolsósorban az érettségi bálokon, hagyományosan éjféltkor adnak elő az este fénypontjaként, a vendégek szórakoztatása és a bál menetének ütemezése érdekében.

Keringő: A keringő (valcer) egyrészt egy háromnegyedes ütemű páros tánc. Zárt testtartásban, meghatározott lépésminták és forgások szerint táncolják. Másrészt a valcer egy háromnegyedes vagy háromnyolcad ütemű zenei darab. A bécsi keringő (Wiener Walzer) hagyománya világhírű, a „Wien” (Bécs) és a „Walzer” (keringő) szavak a „Wiener Walzer” kifejezésben szorosan összekapcsolódtak. „Előkelőbb körökben” különösen a balra forgó keringőt (Linkswalzer) nézték rossz szemmel erkölctelenségre hivatkozva (a párok bensőséges érintkezése miatt). Ismert bécsi keringők például idősebb Johann Strauss, Josef Lanner és ifjabb Johann Strauss művei. Utóbbi komponálta többek között a világhírű „Kék Duna” keringőt, amelyet többnyire röviden „Duna-keringőnek” neveznek.



Lencse

Színes, kerek és egészséges



A táplálkozási szakértők szerint a lencse igazi konyhai nagyágyú: színes, kerek, egészséges, ízletes és sokféleképpen bevethető. Néhány éve ezek a kis csodabogyók ismét nagyon divatosak váltak. További előny: a lencsének mindig szezonja van.

Mint sok más ízletes élelmiszer, a lencse is sokáig a szegények eledele volt. Nem volt szívesen látott étel a gazdagok, szépek és jó módúak tányérján. Ez mára már teljesen megváltozott. Már a fine dining gasztronómiában is természetesnek számít főleg a Puy és a Beluga lencse megjelenése a tányérokon, még hozzá a legkülönfélébb módokon elkészítve, kulináris fő- vagy mellékszereplőként. A vegetáriánus konyhából pedig a kis, szárított állapotban kapható tápanyag- és ízhordozók amúgy sem hiányozhatnak – legyen szó salátákról, levesekről, egytálételekről, lasagne-töltelékről, fasírtok és gombócok összetevőiről, pasztákról és kencékről, és még sorolhatnánk.

FAJTÁK ÉS SZÍNEK SOKFÉLESÉGE

Így aligha meglepő, hogy a lencserajongók általában ma már a boltok polcain is lencsefajták színes kínálatából válogathatnak. Barna lencse: különösen kedvelt alapanyag az osztrák konyhákban, pépes-lisztes állagúra fő szét, mivel a héja szétpattan a főzés során. Beluga lencse, más néven kaviárlencse: fekete színű, különösen finom ízével és szilárd állagával tűnik ki. Vörös és sárga lencse: hántolva kerül a kereskedelembe, és gyorsan megfő. Zöld lencse, illetve Le Puy-i lencse: francia fajta diós aromával és vékony héjjal. Végül az úgynevezett hegyi lencse: szigorúan véve nem önálló fajta. A hegyi lencse gyűjtőnév alatt inkább azokat a lencsétípusokat értjük, amelyek magasabban fekvő hegyvidéki régiókból származnak. Ezek valamivel kisebbek, keményebbek és aromásabbak, mint a barna lencse, és a főzés során a szétpattanó barna lencsével ellentétben megtartják „formájukat”. Ennyit a sokszínűségről és a változatosságról.

SOK ÉRTÉKES TÁPANYAG

Mit „tud” a lencse táplálkozás-élettani szempontból – azaz: milyen tápanyagokat tartalmaz, és mitől olyan egészséges? A jó hír az, hogy a lencse nagyon sok értékes tápanyagot tartalmaz, és készségesen át is adja azokat a szervezetnek – feltéve, ha megesszük. Így a lencse például kiváló növényi fehérjeforrás, ezért hús helyettesítésére is alkalmas. Sok rostot tartalmaz, ami tartós teltségérzetet biztosít és elősegíti a bélműködést. Fontos B-vitaminokat, A-vitamint (provitamin formájában, amelyet a szervezet átalakít), folsavat és E-vitamint tartalmaz, amelyek fontosak az idegrendszer, az immunrendszer és a sejtek egészségének fenntartásához. Továbbá olyan ásványi anyagokban gazdag, mint a kálium, magnézium, vas és cink, amelyek fontosak az izmok, idegek és csontok számára. Alig tartalmaz (egészségtelen) telített zsírsavakat, serkenti a bélműködést, nem hizlal, és pozitív hatással van a szív- és érrendszer egészségére.

EGÉSZSÉGES IDŐSKOR

A lencse különösen az idősek táplálkozásában játszhat fontos szerepet. Más hüvelyesekkel, például a babbal ellentétben könnyen emészthető, alacsony kalóriatartalmú, sok tápanyagot tartalmaz, és elősegíti az izmok, a csontok és a szív egészségét. További előnye a magas vastartalma.

TÁRSNÖVÉNYES TERMESZTÉSBŐL

A lencsét tavasszal vetik, támasztékként gabonával

A lencse
értékes
tápanyagokat
tartalmaz.



keverve, és késő nyáron kombájnnal aratják le. A betakarítás után csépelik, megtisztítják, válogatják és szárítják. Ideális esetben sötétben és légmentesen tárolva nagyon hosszú ideig (legalább egy évig, gyakran lényegesen tovább) eltartható, anélkül, hogy veszítene ízéből vagy tápanyagaiból. Fogyasztás előtt a lencsét vízben áztatják és megfőzik – vagy akár közvetlenül megfőzik. Az áztatás lerövidíti a főzési időt.

NYERS LENCSE: EMÉSZTHETETLEN, AKÁR MÉRGEZŐ

Különösen a nyers vörös lencse tartalmaz emésztetetlen és mérgező összetevőket, úgynevezett lektineket. Ezek azonban a főzés során ártalmatlanná válnak. A lencsét és általában a hüvelyeseket azonban semmiképpen sem szabad nyersen és főzés nélkül fogyasztani.



Megjegyzés: Áztatás és főzés során a víz felveszi a puffadást okozó anyagokat is, ezért a vizet lehetőleg öntsük ki.



Lencsetörténelem: A lencse az emberiség egyik legrégebbi termesztett növénye, amelyet már körülbelül 10000 évvel ezelőtt is termesztettek a Közel-Keleten. A lencse a neolitikum idején a letelepedés és a földművelés megjelenésével jutott el a Termékeny Félholdról (Elő-Ázsia) a Földközi-tenger térségén, Kis-Ázsián és a Balkán-félszigeten keresztül Európába. Törökországon és Görögországon keresztül jutott el Közép-Európába, ahol a legrégebbi termesztett növények közé tartozik, és a bronzkori alpesi településeken is előfordult. Alapvető ételmisszerként a lencse az ókori Egyiptomban és a Római Birodalomban is elterjedt volt.



Figyelem: A köszvényben szenvedő vagy emelkedett húgysavszinttel rendelkező emberek kerüljék a lencsét, vagy csak kis mennyiségben fogyasszák, mivel a lencse purint tartalmaz, amely húgysavvá „alakul át”.

Jó étvágyat!

Recept



Szalonnás lencse

HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ

- 1 fej hagyma
- 200 g kockára vágott szalonna
- 1 EK olaj
- 400 g lencse (konzervből)
- 2 EK liszt
- 200 ml alaplé
- 2 TK ecet
- bors
- só
- friss petrezselyem

ELKÉSZÍTÉS:

A kiadós szalonnás lencséhez először apróra vágjuk a hagymát, majd olajon megpirítjuk a kockára vágott szalonnával együtt.

A lencsét lecsepegtetjük és átöblítjük. Ezután hozzáadjuk a lencsét a hagymás-szalonnás keverékhez, megszórjuk liszttel, majd felöntjük az alaplével, amíg teljesen el nem fedi a lencsét. Hozzákeverünk egy kevés ecetet, majd lassú vagy közepes hőfokon főni hagyjuk körülbelül 30 percre, illetve konzerv lencse esetén kb. 15 percre – közben időnként megkevergetjük.

A kész lencsét ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, finomra vágott petrezselyemmel megszórjuk, majd rögtön tálaljuk.

ELÉRHETŐSÉGEK



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>



KARINTIA

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>



ALSÓ-AUSZTRIA

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>



FELSŐ-AUSZTRIA

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>



STÁJERORSZÁG

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>



BÉCS

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>



IMPRESSZUM

Kiadó és médiatulajdonos: Osztrák Kereskedelmi Kamara,
Személyi Tanácsadási és Gondozási Szakmai Szövetség
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien (Bécs)
Szövegezte: Dr. Wolfgang Wildner
Tervezte: DI (FH) Irene Fauland, kreativnetzwerk.at
Fordította: translingua KERN Austria GmbH
Nyomtatta: Druckhaus Thalerhof GesmbH
Fényképek: Adobe Stock & Pexels.com



www.daheimbetreut.at

Vorarlberg