

DAHEIM BETREUT



**DAHEIM BETREUT
AWARD 2025:**

sve o nominaciji u časopisu!

*Zuhause ist's
am schönsten.*

www.daheimbetreut.at

NJEGOVATELJICA/NJEGOVATELJ



GRADIŠČE
Ing. Mag. Harald Zumpf



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



Uvažavanje

Osvrnimo se ponovno: u ožujku su povodom svečanog događaja u palači Ferstel u Beču prvi put dodijeljene nagrade za pružanje kućne skrbi DAHEIM BETREUT AWARDS. Pokrenula ih je udruga Skrb za osobe i njega u Gospodarskoj komori, stručno tijelo koje zastupa interese samostalnih njegovateljica i njegovatelja. Samostalnim njegovateljicama i njegovateljima koji rade u Austriji odana je počast zbog iznimne predanosti i suosjećanja koje pokazuju ljudima za koje skrbe. Već je prvi put za nagradu nominirano gotovo 500 njegovateljica i njegovatelja. Naposljetku, stručni žiri odabrao je 18 dobitnika nagrada. Oni predstavljaju brojne tisuće njegovatelja koji svoj posao obavljaju s najvećom razinom osobne predanosti. Dobitnici nagrada također su se mogli radovati pozamašnom novčanom iznosu. No ništa manje važna nije ni zahvalnost koja se iskazuje dodjeljivanjem ove nagrade. Uvažavanje koje su i zaslužili svojim radom, u okviru kojega su neprestano dostupni onim ljudima kojima je potrebna pomoć, i to tijekom cijele godine. Sada se ova nagrada dodjeljuje već drugi put, pogledajte stranicu 4.



Irene Mitterbacher
Predsjednica strukovne udruge



Andreas Herz
Voditelj strukovne udruge

Formula za budućnost

Svojim ponašanjem i odlukama svatko od nas kao pojedinac, ali i kao današnje društvo u cjelini, u svakom trenutku određuje kako će izgledati svijet sutrašnjice. Kao i na sva ostala područja, ova se tvrdnja odnosi i na skrb. Zahvaljujući predanosti i fleksibilnosti brojnih tisuća njegovateljica i njegovatelja koji rade u Austriji te stručnosti stotina predanih agencija za posredovanje u zapošljavanju, skrb kod kuće, u vlastita četiri zida, sada je – ako se takav oblik skrbi želi – gotovo samorazumljiva brojnim Austrijankama i Austrijancima te članovima njihovih obitelji, i to unatoč svim izazovima, osobito tijekom posljednjih godina. Međutim, svatko od nas mora biti svjestan činjenice da se ta skrb ne pruža sama od sebe. S obzirom na dramatičan demografski razvoj te predvidljivu eksploziju potrebe za skrbi u narednim godinama i desetljećima, danas bismo trebali donijeti prave odluke kako bismo osigurali skrb za budućnost. Kućna skrb mora ostati pristupačna onima koji se njome žele koristiti. I atraktivna onima koji je pružaju. Pristupačnost i atraktivnost: to je formula za budućnost skrbi.



DAHEIM BETREUT AWARD 2025. PRIJAVITE SE SADA!

Suosjećajnost, strpljenje, fleksibilnost, pouzdanost, empatija, timski rad, pouzdanost i briga o sebi samo su neke od ključnih osobina koje osiguravaju pouzdanu skrb i podršku ljudima u različitim životnim situacijama.

Broj osoba u Austriji kojima je potrebna skrb povećao se tijekom posljednjih nekoliko godina, a ta je situacija zahtijevala uspostavu pouzdanog sustava usluga neovisne skrbi.

One se kreću od selektivne ili privremene podrške do sveobuhvatnih usluga skrbi tijekom duljih razdoblja i ciklusa skrbi. Također, one fleksibilno i prilagođeno pokrivaju širok raspon zahtjeva i potreba.

Strukovna udruga Skrb za osobe i njega Savezne gospodarske komore Austrije ne samo da može zastupati interese njegovatelja, već je i njezin cilj skrenuti pozornost na iznimnu društveno-političku važnost i neophodnost skrbi.

Inicijativom „**Daheim Betreut Award**” u središte pozornosti postavljaju se oni bez kojih se brojni ljudi u Austriji ne bi mogli nositi sa svojim životom i svakodnevicom.

DAHEIM BETREUT AWARD

Samostalne dame i gospoda svojom skrbi za osobe pružaju nevjerovatno vrijednu uslugu ljudima, a time i društvu u cjelini. To je usluga koja ih čini potpurnjem i stupom našeg društva, ali koja se odvija u tišini.

Njihovoj neumornoj predanosti i spremnosti na pomaganje mora se iskazati primjerena mjera zahvalnosti. Vrijeme je da se te ljude pozove na pozornicu te im se kaže „Hvala!” i tako poveća razinu svijesti među javnosti o važnosti njihova rada.

? TKO MOŽE BITI NOMINIRAN?

Sve samostalne njegovateljice i njegovatelji.

? TKO MOŽE NOMINIRATI?

Nominirati može svatko! Izuzete su nominacije sebe.

? ŠTO MORATE NAPISATI U NOMINACIJI?

Naravno, ime nominirane osobe; kako možemo kontaktirati vas ili nominiranu osobu i razlog zašto bi upravo osoba koju nominirate trebala osvojiti nagradu „Daheim Betreut Award”.

? KAKO SE MOŽE NOMINIRATI?

Prijave se mogu podnijeti putem interneta na www.daheimbetreut.at, e-poštom na pb-award@wko.at ili se mogu poslati poštanskim putem na sljedeću adresu: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Beč

Molimo vas za razumijevanje da se u obzir mogu uzeti **samo nominacije koje su pristigle na njemačkom jeziku.**

ROK ZA SLANJE: utorak, 31. prosinca 2024.

KAKO SE MOŽE POBIJEDITI I ŠTO SE MOŽE OSVOJITI?

Na temelju svih pristiglih nominacija žiri odabire dvoje pobjednika za svaku saveznu državu. U sklopu svečanog događaja, koji će se održati u četvrtak, 3. travnja 2025., u Beču, pobjednicima će biti uručena nagrada „Daheim Betreut Award” stručne udruge Skrb za osobe i njega te će im biti dodijeljena novčana nagrada.

Veselimo se brojnim nominacijama te, već danas, lijepoj i nezaboravnoj svečanosti jer je skrb za osobe umijeće dodirivanja srca, poboljšavanja života i olakšavanja svakodnevice drugima.

SUZBIJANJE ALERGIJA: ALERGIJA NA GRINJE

Budući da su njihovi simptomi nalik simptomima prehlade, alergije uzrokovane grinjama često dugo ostaju neotkrivene i dijagnosticiraju se (pre)kasno.



Grinje: mikroskopski sitna bića koja nisu vidljiva golim okom, a koja se skrivaju u tepisima, posteljini, rublju i kućnoj prašini te se razmnožavaju u stotinama tisuća i milijunima primjeraka u svakom kućanstvu. Hrane se stanicama kože, a čestice u njihovu izmetu kod pojedinih ljudi izazivaju alergijske reakcije zbog određenih enzima. Također, budući da su simptomi nalik simptomima prehlade i drugih raznih bolesti, brojni je ljudi čak niti ne primjećuju.

Međutim, ako alergija na grinje ostane neotkrivena i ne liječi se, može imati ozbiljne posljedice: alergija se tijekom vremena može proširiti iz gornjeg dišnog sustava u donji i utjecati, na primjer, na bronhe ili pluća. U tomu je slučaju riječ o „promjeni kata” bolesti. Jedna od mogućih posljedica: alergijska astma.

OVO SU MOGUĆI SIMPTOMI ALERGIJE NA GRINJE:

- otežano disanje putem nosa
- trajno ili akutno kihanje ili napadaji kihanja
- konjunktivitis sa suznim, pekućim i crvenim očima te slijepljenim vjeđama
- svrbež u očima i nosu, u ušnim kanalima ili u grlu
- prekomjerna sluz u nosu i bronhijama
- suh i nadražen kašalj

**TIPIČNO ZA ALERGIJE NA
GRINJE JEST DA SE SIMPTOMI
JAVLJAJU U ZATVORENOM
PROSTORU, ODNOSNO U VLASTITA
ČETIRI ZIDA, A TIME
I KONTINUIRANO TIJEKOM
CIJELE GODINE.**



- osjećaj pritiska u području prsnog koša
- zvukovi zviždanja ili hroptanja, otežano disanje
- svrbež kože, ekcemi, rijetko i urtikarija
- povremena glavobolja, poremećaji spavanja, ograničena tjelesna snaga kao posljedica, primjerice, nakupljanja sluzi u sinusima.

PO ČEMU SE SIMPTOMI ALERGIJE NA GRINJE RAZLIKUJU OD DRUGIH ALERGIJA, POPUT ALERGIJE NA PELUD ILI CURENJA IZ NOSA I DRUGIH ZARAZA GORNJIH DIŠNIH PUTOVA?

Tipično za alergije na grinje jest da se simptomi javljaju u zatvorenom prostoru, odnosno u vlastita četiri zida, a time i kontinuirano tijekom cijele godine. Međutim, posebno su izraženi tijekom sezone grijanja, iako je prozračivanje prostorija slabije, te ujutro, nakon što je cijela noć provedena u krevetu u okruženju s brojnim alergenima. Simptomi se također mogu pojačati tijekom promjene posteljine ili isisavanja.





KAKO SE DIJAGNOSTICIRA ALERGIJA NA GRINJE?

Nakon razgovora s liječnikom provodi se alergijski test (koji se zove i „ubodni test“), a alergija se može otkriti i krvnom pretragom.

KAKO SE LIJEČI ALERGIJA NA GRINJE?

Alergijske reakcije mogu se blokirati ili ublažiti različitim lijekovima. Sprejevi ublažavaju simptome. Jedina opcija za trajno izlječenje su terapije s ciljem da se tijelo dugoročno navikne na alergene. One često traju godinama i nemaju jamstvo za uspjeh. Međutim, „promjena kata“ (astma) često se može spriječiti.

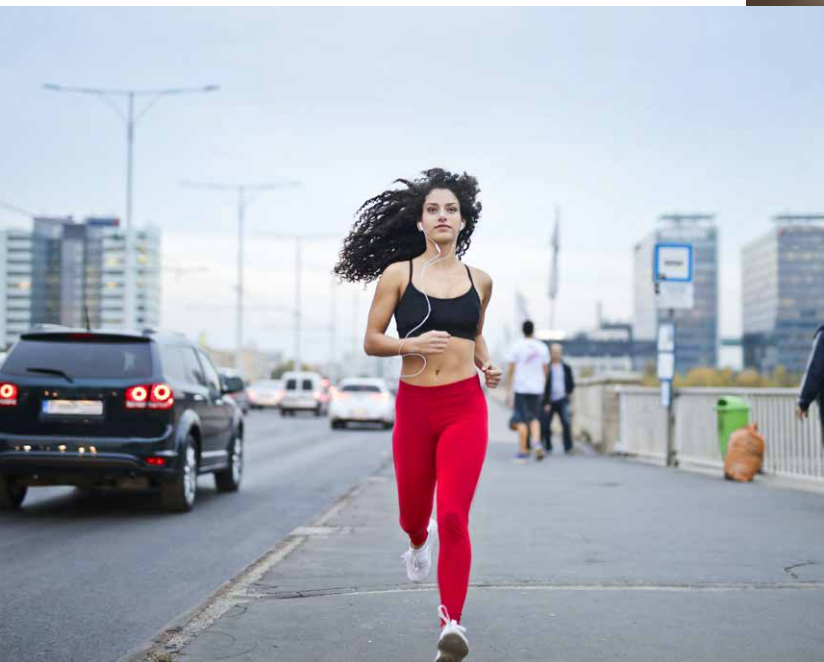
KAKO SE GRINJE MOGU SUZBITI DA BI SE SMANJIO RIZIK ALERGIJSKIH REAKCIJA?

- Dobro prozračivati, održavati nisku vlažnost zraka, održavati niske temperature.
- Redovito vlažno čistiti glatke podove.
- Po mogućnosti bez upotrebe tapisona ili tepiha.
- Uvijek obrisati prašinu vlažnom krpom te pri tome upotrebljavati masku za usta i zaštitne naočale.
- Redovito prati posteljinu na temperaturi višoj od 60 °C.
- Ukloniti sakupljače prašine iz stana, barem iz spavaće sobe: na primjer, zavjese, jastuke na sofama, tapecirani namještaj, vunene deke, otvorene police za knjige, plišane životinje.
- Ukloniti biljke i ovlaživače zraka iz spavaće sobe.

- Upotrebljavati usisivače s posebnim filtrima za finu prašinu.
- Odložiti jastuke, pokrivače, deke ili plišane igračke koje se ne smiju prati pri visokim temperaturama u hladnjak ili zamrzivač na 24 sata.
- Upotrebljavati posebne navlake za madrace (zatvorenu posteljinu).

Napomena: alergije se obično javljaju u djetinjstvu zbog nasljednog prethodnog izlaganja i odgovarajućih čimbenika iz okoline. Međutim, mogu se pogoršati i u nekim slučajevima postati vidljive tek u starijoj dobi. Upravo alergija na grinje često ostaje neotkrivena dugo vremena.

Izvori:
www.gesundheit.gv.at
www.lungenaerzte-im-netz.de
www.aok.de



TJELOVJEŽBA: što točno znači izdržljivost?



Izdržljivost: pomaže nam da se bolje nosimo s (tjelesnim) izazovima i naporima. U ovom se članku objašnjava što je izdržljivost, za što nam je potrebna i kako je poboljšati.

Brzo gubite dah tijekom kretanja, tjelesne aktivnosti i napora te umora: tada vam možda nedostaje izdržljivosti. Izdržljivost je važna „komponenta” tjelesne kondicije. Pojam „izdržljivost”, prema internetskom leksikonu Wikipediji, „označava otpornost organizma na umor i brzu sposobnost regeneracije nakon opterećenja.” Izdržljivost nam nije od koristi samo tijekom sportskih aktivnosti, kao što su hodanje, trčanje, biciklizam, plivanje itd., već nas podržava i u svim drugim aktivnostima te nam omogućava da se tjelesno i mentalno bolje nosimo sa svakodnevnim životom.





Što postizete redovitim treningom izdržljivosti? Kao što to sâm naziv sugerira, poboljšavate svoju izdržljivost. Redoviti trening izdržljivosti pomaže nam da izdržimo kretanje ili fizičku aktivnost tijekom duljeg razdoblja bez umora, tj. bez potrebe da se moramo pomiriti s pogoršanjem izvedbe. Vježbanje izdržljivosti ima pozitivan učinak na širok raspon tjelesnih funkcija: na srce i krvotok, krvnu sliku, disanje, mišiće i mišićno-koštani sustav, metabolizam i imunološki sustav, ali i na psihi. Oni postaju snažniji i otporniji, u konačnici i opteretiviji. Međutim, trening izdržljivosti također sprječava pretilost i može vas podržati u mršavljenju.

Koji je najbolji način treniranja izdržljivosti?

Važno je redovito trenirati (najmanje dva ili tri puta tjedno) u određenoj mjeri (ovisno o vrsti kretanja i intenzitetu, no nipošto manje od 10 minuta) i određenim intenzitetom. Pri tome se ne biste trebali niti smjeli preopteretiti. U pravilu je tjelesna aktivnost već dovoljno naporna da bi bila korisna za zdravlje kada još možete razgovarati tijekom vježbanja. To je prilično lako pratiti, čak i bez monitora otkucaja srca. Optimalno je da se učinak treninga umjereno povećava svim ovim vrijednostima (učestalost, opseg, intenzitet) korak po korak tijekom vremena.

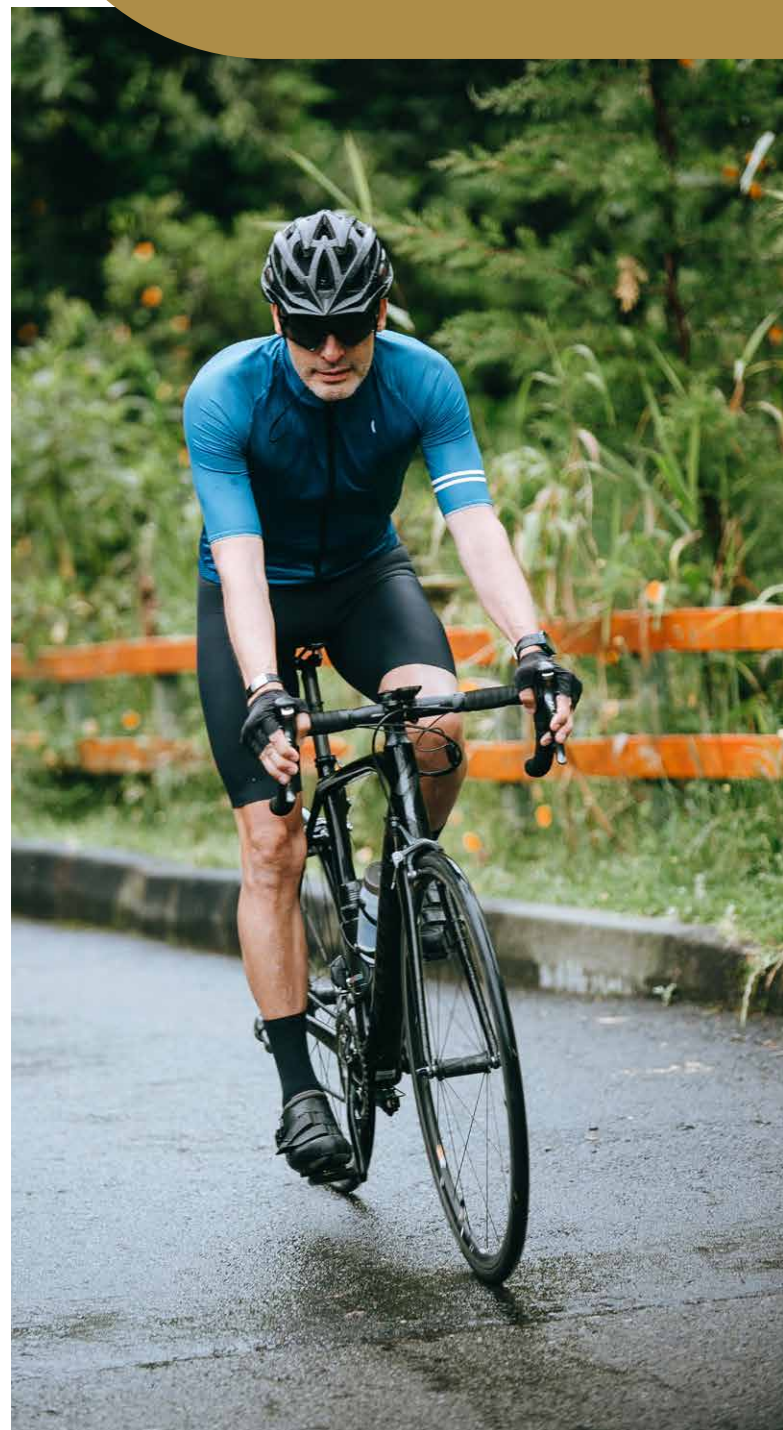
Koje su vrste pokreta prikladne za trening izdržljivosti? U načelu vrijedi da je sve što nas samostalno pokreće prikladno za trening izdržljivosti radi promicanja zdravlja i kondicije: (nordijsko) hodanje, planinarenje, džogiranje ili trčanje, vožnja bicikla ili trening uz ergometar, plivanje, ali i ples, da navedemo samo nekoliko uobičajenih vrsta kretanja.

Nakon što prevladate svoju unutarnju mrzovolju, brzo ćete primijetiti da je vježbanje zabavno i podaruje novu snagu – a uskoro nećete željeti preskočiti nijedan trening.

Napomena: da bi trening bio održiv i učinkovit, uvijek je potrebna regeneracija, tj. faza rasterećenja i oporavka. Dakle: uprite snagu, ali i odmarajte.

Pozor: ako dulje vrijeme niste vježbali ili ako bolujete od već postojećih bolesti, uvijek biste trebali potražiti savjet liječnika prije početka treninga.

**VJEŽBANJE IZDRŽLJIVOSTI
IMA POZITIVAN UČINAK NA
ŠIROK RASPON TJELESNIH
FUNKCIJA: NA SRCE I KRVOTOK,
KRVNU SLIKU, DISANJE,
MIŠIĆE I MIŠIĆNO-KOŠTANI
SUSTAV, METABOLIZAM
I IMUNOLOŠKI SUSTAV,
ALI I NA PSIHU.**



Brzo objašnjenje: oznaka kvalitete za hranu

Organsko, s kontroliranim podrijetlom i slično: puno oznaka kvalitete i podataka o podrijetlu „ukrašava” ambalažu naše hrane. Što oni označavaju i u što se možemo pouzdati? U nastavku donosimo kratak pregled.

U prehrambenom sektoru postoji niz različitih pečata i oznaka koji pružaju određene informacije o kvaliteti ili podrijetlu hrane. Imaju krajnje različitu pravnu i drugu pozadinu. Na primjer, neki se temelje na zakonskim propisima (na nacionalnoj ili europskoj razini EU-a) i podliježu neovisnim kontrolama. Druge dodjeljuju privatne ustanove, kao što su udruge. Za dobivanje takve oznake potrebno je pridržavati se određenih pravila nadležnih tijela koja ih dodjeljuju te proći predviđene kontrole. Međutim, ne postoji pravna osnova ni neovisna kontrola u tom smislu. Postoje i prehrambene marke koje mogu izgledati prilično slično oznakama kvalitete, na primjer, zato što logotip marke podsjeća na oznaku kvalitete ili je plaketa nalik oznaci kvalitete otisnuta na pakiranju. Takve marke obično uživaju zaštitu zaštitnog znaka i u vlasništvu su poduzeća. Međutim, pri tome nije riječ o oznakama kvalitete koje dodjeljuju državne ni privatne ustanove.

AUSTRIJSKE NACIONALNE OZNAKE KVALITETE

„AgrarMarkt Austria” (skraćeno AMA) subjekt je javnog prava i stoga djeluje u javnom interesu. Za prehrambeni sektor AMA dodjeljuje tri oznake, koje su, kako piše na početnoj stranici AMA-e, državno priznate i, osim toga, prijavljene nadležnim tijelima EU-a, odnosno jasno istaknute.



Oznaka kvalitete AMA dokaz je cjelovita programa osiguranja kvalitete, koji uključuje sve faze proizvodnje hrane – od polja ili staje sve do rashladne vitrine. „Pouzdanost pruža informacije o sljedivom podrijetlu, ispitanoj kvaliteti i da su namirnice koje su označene tom oznakom neovisno kontrolirane.” Svrha crveno-bijelo-crvene oznake kvalitete AMA

jest jamčiti da proizvod potječe iz Austrije, da je proizveden u skladu s određenim kriterijima kvalitete i da taj proizvodni postupak podliježe neovisnim kontrolama. Austrijsko podrijetlo znači, na primjer, da su životinje okoćene, tovljene, zaklane i raskomadane u Austriji.



Oznaka kvalitete AMA jamči „visoku kvalitetu hrane, dodatne ekološke standarde i zajamčenu sljedivost podrijetla”. Njezini zahtjevi nadilaze one koje propisuje logotip

EU-a za organske proizvode. Crveno-bijela oznaka kvalitete AMA s naznakom podrijetla AUSTRIA jamči da je Austrija mjesto podrijetla poljoprivrednih sirovina te mjesto obrade i prerade. Meso i mesni proizvodi mogu nositi crvenu i bijelu oznaku kvalitete AMA samo ako su životinje okoćene, tovljene, zaklane i raskomadane u Austriji.



Oznaka kvalitete AMA GENUSS REGION „jamči kvalitetu i jasno podrijetlo za poljoprivredne trgovce koji izravno plasiraju svoje proizvode na tržište, proizvođače hrane i ugostiteljske objekte”, a „sudjelujuća poduzeća moraju moći dokazati podrijetlo svojih proizvoda putem računa i dostavnica”.



Dodatna je prepoznata nacionalna oznaka kvalitete **ÖGE** (ÖGE = Austrijsko društvo za prehranu odnosno „Österreichische Gesellschaft für Ernährung”). Dodjeljuje se isključivo poduzećima koja djeluju u komunalnoj ugostiteljskoj djelatnosti (kantine, velike kuhinje). Ona ukazuje na to da se hrana priprema na hranjiv i pošteđan način u smislu prehrane koja promiče zdravlje.





Oznaka kvalitete Austria, koja se ne dodjeljuje samo za proizvodnju hrane, odnosi se na „natprosječnu kvalitetu” i „sljedivo podrijetlo uz najmanje 50 % austrijskog vrijednosnog lanca”.

OZNAKA EUROPSKE UNIJE

Četiri znaka u prehrambenom sektoru temelje se na propisima EU-a.



Logotip EU-a za organske proizvode, prema informacijama na početnoj stranici Europske komisije, „smije se nalaziti samo na proizvodima za koje je odobreno inspekcijsko tijelo potvrdilo da su proizvedeni ekološki”. To znači da moraju ispunjavati stroge uvjete za proizvodnju, preradu, prijevoz i skladištenje. Logotip se smije nalaziti samo na proizvodima koji se sastoje od najmanje 95 % organskih sastojaka i dodatno ispunjavaju stroge zahtjeve za preostalih 5 %. Pokraj/ispod logotipa nalaze se šifra ispitivačkog tijela i podrijetlo poljoprivrednih sirovina.

Ostale tri oznake EU-a odnose se na zemljopisno podrijetlo ili sastav i način proizvodnje određene hrane. Dotični proizvodi nalaze se na popisima i zaštićeni su diljem EU-a:



ako hrana nosi oznaku „**zaštićena oznaka zemljopisnog podrijetla**” (ZOZP ili, na njemačkom, „g.g.A”), to znači da je najmanje jedan od koraka proizvodnje morao biti proveden na određenom području. Oznaka „**zaštićena oznaka izvornosti**” (ZOI, tj. „g.U.” na njemačkom) znači da se svi koraci proizvodnje moraju odvijati na određenom području. „**Zajamčeno tradicionalni specijalitet**” (ZTS odnosno „g.t.S.” na njemačkom) označava proizvode koji su zaštićeni jer su proizvedeni od određenih tradicionalnih sirovina ili imaju tradicionalni sastav ili su proizvedeni tradicionalnim proizvodnim postupkom.

Proizvodi koji ne ispunjavaju ove kriterije ne smiju se označavati kao takvi. Na primjer: mnogocvjetni grah može se nazivati „štajerskim” mnogocvjetnim

graham samo ako je zbilja uzgojen, ubran i prerađen u Štajerskoj te označen odgovarajućom oznakom ZOI-ja.

ODABIR DRUGIH PRIVATNIH MARKI I ZNAKOVA



Logotip Bio Austria dodjeljuje udruga za poticanje biološke poljoprivrede „Bio Austria – Verein zur Förderung des Biologischen Landbaus” te označava organske prehrambene proizvode koji ispunjavaju kriterije kvalitete udruge Bio Austria, a uglavnom se nalazi na organskim proizvodima koji se izravno plasiraju na tržište. Ekološki poljoprivrednici udruge Bio Austria posluju u skladu sa smjernicama udruge, koje su strože od onih koje propisuje Uredba EU-a o ekološkim proizvodima.



Oznaka „**Proizvedeno bez genetskog inženjeringa**” organizacije „ARGE Gentechnik-frei” odnosi se na konvencionalnu, dakle, neorgansku hranu koja je kontrolirano bez genetski modificiranih sastojaka.



Oznaka FAIRTRADE udruge za poticanje pravedne trgovine s južnim državama „FAIRTRADE Austria – Verein zur Förderung des fairen Handels mit den Ländern des Südens” u različitim varijantama označava robu koja zadovoljava definirane kriterije pravedne trgovine.



Oznaka V, koju je licencirala prehrambena industrija i koja je, prema internim navodima, globalno vodeća oznaka u tom segmentu, u svojim dvjema varijantama označava veganske tj. vegetarijanske namirnice.



Međunarodni **bezglutenski simbol** zaštićeni je zaštitni znak. Prekriženi klas znak je bezglutenske hrane već više od 50 godina. Godine 2009. AOECS (Savez europskih celijakijških društava) usvojio je jedinstvene smjernice za dodjelu i kontrolu za licenciranje ovog simbola. Dodjeljuju ga nacionalna društva za celijakiju poduzećima u dotičnoj državi za certificirano bezglutensku hranu.

Portret hrane:



kada zob ugrize

Ne brinite se, zob vas neće ugristi. Kada se pravilno pripremi, zob se upućuje podatno i bez grebanja na putovanje od usta do želuca, pri čemu nježno miluje jednjak svojim nenametljivim, nježno orašastim okusom. Pozitivna nuspojava: prenosi brojne vrijedne sastojke sa sobom.

Odakle uopće dolazi uzrečica da zob ugriza, poznata diljem Austrije? Navodno iz konjogojstva 16. ili 17. stoljeća. Konji koji bi dobivali zob ponašali su se posebno žestoko, barem prema onodobnim zapisima. Pa, budući da su konji ionako živahne životinje, važnost zobi u psihologiji konja možda je bila malo precijenjena. Dakle, ne brinite se: zob vas neće dovesti do ludila. Ako ništa drugo, zob ima prilično umirujuć učinak na psihi i pomaže u snižavanju stresa.

KORIST OD ZOB I

Ne samo da konji imaju koristi od zobi, već i mi, ljudi, profitiramo od ove vrijedne žitarice. Zob najčešće jedemo u obliku zobnih pahuljica. S jedne strane, ona se poglavito daje djeci (i starijima) u obliku zobene kaše, a zobene pahuljice postale su neizostavan dio naše prehrane, i to još od trijumfalnog pohoda izvorno švicarskih žitnih pahuljica, tj. „müslija”. Također, u trendu su kao zdrav i vrijedan doručak.

Ovako se proizvode zobene pahuljice: sirova zob isprva se nekoliko sati tretira parom, a zatim suhom toplinom, stvarajući (navodno) nježnu aromu nalik orašastim plodovima i ublažavajući učinak gorkih enzima. U posebnom se postupku sjemenke zobi odvajaju od ovojnice (ljuski). Sjemenke se nastavljaju prerađivati u krupicu i pri tome usitnjavaju. Naposljetku, sjemenke se u posebnom stroju pljošte u pahuljice. Cijelo zrno (zobene pahuljice integralan su proizvod!) obrađuje se i zadržava vrijedne sastojke sadržane u njemu.





VRIJEDNE PAHULJICE

Što se krije u zobenim pahuljicama? Zob oduševljava svojim visokim udjelom ugljikohidrata (oko 70 %), bjelančevina (oko 15 %), visokim sadržajem nezasićenih masnih kiselina i topivih vlakana te sadržanim glukanim, kao što su sluzavi ekstrakt lihenin, vitamini B1, B6 i E, ali i cink, željezo, kalcij, magnezij te fosfor. Beta glukan pozitivno se odražava na razinu šećera u krvi i može sniziti razinu kolesterola. Zobene pahuljice također potiču zdravlje crijevne flore i pozitivno utječu na probavu. A i osjećaj sitosti za koji su zobene pahuljice zaslužne traje dulje od prosjeka. Zobene pahuljice u obliku kaše posebno se lako probavljaju te su stoga prikladne i kao lagana hrana, pogotovo jer je njihova hranjiva vrijednost relativno visoka.

BEZ GOTOVO IKAKVIH NUSPOJAVA

Koje se problematične nuspojave pojavljuju pri uživanju zobnih pahuljica? Gotovo nikakve. Premda zob nije bezglutenski proizvod, sadrži izrazito malo glutena. Međutim, osobe koje pate od intolerancije ili su alergične na njezine sastojke trebaju postupati oprezno. Također, važno je osigurati da se tijekom skladištenja ne stvori plijesan i da se pahuljice ne kontaminiraju pesticidima ili teškim metalima.

U kojem obliku možemo jesti zob? Prije konzumacije možete (ali ne morate) namakati zobenu kašu u vodi, mlijeku, jogurtu itd. (na primjer, preko noći, ali najmanje 30 minuta). Danas se pahuljice natopljene tijekom noći nazivaju i „overnight oats”. Zatim se jednostavno mogu pojesti samostalno ili pomiješane s drugim žitaricama. Zobena kaša za doručak, koja je uglavnom poznata po engleskom nazivu „porridge”, priprema se kuhanjem zobnih pahuljica s vodom (ili mlijekom) i malo soli dok ne poprimi kremastu konzistenciju. Tu kašu možete začiniti i medom, orašastim plodovima, voćem itd. No zobene pahuljice prikladne su i za kekse, kolače, slatke ili pikantne nabujke, popečke, juhe itd. Dobar tek!

Recept



Popečke od zobnih pahuljica

SASTOJCI ZA 4 OBROKA

- 200 g zobnih pahuljica
- 1 tikvica
- 1 mrkva
- 1 glavica luka
- 1/2 češnjaka
- 2 jušne žlice koncentrata od rajčice
- 50 – 80 ml kipuće vode
- sol, papar, curry

PRIPREMA:

Dodajte zobene pahuljice u veliku zdjelu. Obradite tikvicu i mrkvu ribežom za krumpir. Sitno nasjecajte luk i češnjak. Stavite sve u zdjelu, dodajte začine i koncentrat od rajčice te promiješajte rukama. Dodajte 50 – 80 ml kipuće vode. Počnite s malo vode, miješajte rukom i isprobajte dok konzistencija ne bude odgovarajuća za oblikovanje popečki. Ostavite da odstoji 10 minuta. Pržite ih u tavi s malo ulja na visokoj vatri s obje strane dok ne poprime zlatno-smeđu boju. Uz njih se idealno može poslužiti zelena salata!



KONTAKT



BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt
T 05/90907-3140
F 05/90907-3115
E marlene.wiedenhofer@wkbgl.at
<https://www.wko.at/bgld/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



KÄRNTEN

Europaplatz 1
9021 Klagenfurt am Wörthersee
T 05 90 90 4 160
F 05 90 904 164
E innungsgruppe7@wkk.or.at
<https://www.wko.at/ktn/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



NIEDERÖSTERREICH

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>



OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3
4020 Linz
T 05/90909-4145
F 05/90909-4149
E pb@wkooe.at
<https://www.wko.at/ooe/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1
5027 Salzburg
T 0662 8888 279
F 0662 8888 679279
E personenbetreuung@wks.at
<http://wko.at/sbg/lsbundpb>



STEIERMARK

Körbnergasse 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
<https://www.wko.at/tirol/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



VORARLBERG

Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
T 05522/305-279
F 05522/305-143
E Beratung@wkv.at
<https://www.wko.at/vlbg/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



WIEN

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



IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber: Wirtschaftskammer Österreich
Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien
Text: Dr. Wolfgang Wildner
Design: DI (FH) Irene Fauland, kreativnetzwerk.at
Übersetzung: Institut für Internationale Übersetzungen
Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH
Fotos: Adobe Stock & Pexels.com



www.daheimbetreut.at

Kärnten