

# DAHEIM BETREUT



**DAHEIM BETREUT  
AWARD 2025:**  
všetko o nominácii v časopise!

*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



**VIEDĚŇ**  
Mag. Harald Janisch



## Ocenenie

Ešte raz sa pozrime späť: V marci boli vo viedenskom Palais Ferstel po prvýkrát slávnostne odovzdané ceny za domácu starostlivosť, ktoré založilo odborné združenie pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť Hospodárskej komory zastupujúce profesijné záujmy nezávislých opatrovateliek a opatrovateľov. Ocenení boli samostatne zárobkovo činní opatrovatelia a opatrovatelky v Rakúsku – za ich veľké odhodlanie a empatiu, ktoré vkladajú do starostlivosti o ľudí. Hneď prvýkrát bolo na ocenenie nominovaných takmer 500 opatrovateľov a opatrovateliek. Odborná porota nakoniec vybrala 18 nositeľiek ceny. Tie reprezentujú tisíce opatrovateliek a opatrovateľov, ktorí vykonávajú svoju prácu s maximálnym osobným nasadením. Nositeľky ceny sa tiež mohli tešiť z nemalej finančnej odmeny. Nemenej dôležité je však ocenenie, ktoré táto cena vyjadruje. Ocenenie patrí tým, ktorí sú tu počas celého roka nepretržite pre ľudí, ktorí sú odkázaní na pomoc. Táto cena sa teraz bude udeľovať už 2. krát, pozri stranu 4.



**Irene Mitterbacher**  
Predsedníčka odbornej skupiny



**Andreas Herz**  
Predseda odborného združenia

## Vzorec pre budúcnosť

Svojím správaním a svojimi rozhodnutiami pomáhame dnes ako jednotlivci, ale aj ako spoločnosť, v každom okamihu určovať, ako bude vyzeráť svet zajtrajška. Tak ako vo všetkých iných oblastiach platí toto konštatovanie aj pre opatrovanie. Je nutné poďakovať za odhodlanie a flexibilitu mnohých tisícov opatrovateliek a opatrovateľov pracujúcich v Rakúsku a profesionalitu stoviek angažovaných sprostredkovateľských agentúr, že domáca starostlivosť v domácom prostredí je pre mnohých Rakúšanov a ich príbuzných – ktorí si to želajú – takmer samozrejmosťou; napriek všetkým výzvam, najmä v posledných rokoch. Všetci si však musíme uvedomiť, že tento stav nie je samozrejmosťou. Vzhľadom na dramatický demografický vývoj a predvídateľný explozívny nárast potreby starostlivosti v nadchádzajúcich rokoch a desaťročiach by sme mali už dnes ťahať za tie správne nitky, aby sme zabezpečili domácu starostlivosť aj do budúcnosti. Domáca starostlivosť musí zostať cenovo dostupná pre tých, ktorí ju využívajú. A atraktívna pre tých, ktorí ju poskytujú. Cenovo dostupná a atraktívna: to je budúci vzorec pre domácu starostlivosť.



# DAHEIM BETREUT AWARD 2025 PRIHLÁSTE SA TERAZ!

Empatia, trpezlivosť, flexibilita, dôveryhodnosť, schopnosť vcítiť sa do situácie iných, tímová práca, spoľahlivosť a samotná starostlivosť sú len niektoré, ale veľmi dôležité atribúty na zabezpečenie spoľahlivej starostlivosti a pomoci ľuďom v rôznych životných situáciách.

V posledných rokoch sa v Rakúsku zvýšil počet opatrovaných osôb a situácia si vyžiadala vytvorenie spoľahlivého systému nezávislých opatrovateľských služieb.

Tie siahajú od presne určených služieb alebo dočasnej pomoci až po komplexné opatrovateľské služby počas dlhšieho obdobia a na báze opatrovateľských turnusov. Flexibilne a na mieru pokrývajú široké spektrum požiadaviek a potrieb.

Odborné združenie pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť rakúskej hospodárskej komory môže nielen zastupovať záujmy opatrovateľov a opatrovateliek, ale má tiež za cieľ upozorniť na vysoký spoločensko-politický význam a brizanciu osobnej starostlivosti.

S iniciatívou „**Daheim Betreut Award**“ sa pred oponu dostávajú tí, bez ktorých by mnohí ľudia v Rakúsku nedokázali zvládnuť svoj bežný život.

## DAHEIM BETREUT AWARD

Svojou osobnou starostlivosťou poskytujú samostatne zárobkovo činné ženy a muži neuveriteľne hodnotnú službu ľuďom a tým aj spoločnosti ako celku. Službu, ktorá z nich robí oporu a pilier našej spoločnosti, ale ktorá sa deje potichu.

Vaše neúnavné odhodlanie a ochota pomôcť by mali byť a budú ocenené. Je čas, poprosiť týchto ľudí, aby vyšli na pódium a povedať im „Ďakujeme!“ a tým zvyšovať povedomie verejnosti o význame ich práce.

### ? KTO MÔŽE BYŤ NOMINOVANÝ?

Všetci/-ky samostatne zárobkovo činní/-é opatrovatelia/-lky.

### ? KTO MÔŽE NOMINOVAŤ?

Nominovať môže každý! Nominácia samého seba je vylúčená.

### ? ČO SA PÍŠE V NOMINÁCII?

Samozrejme, meno nominovanej osoby; ako je možné kontaktovať vás alebo nominovanú osobu a dôvod, prečo by práve osoba, ktorú nominujete, mala vyhrať „Daheim Betreut Award“.

### ? AKO JE MOŽNÉ PREDLOŽIŤ NOMINÁCIU?

Nominácie je možné predkladať online na adrese [www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at), e-mailom na adrese [pb-award@wko.at](mailto:pb-award@wko.at) alebo poštou: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Viedeň

Žiadame vás o pochopenie, že do hodnotenia môžu byť zahrnuté **iba nominácie v nemeckom jazyku**.

**TERMÍN UZÁVIERKY:** utorok 31. decembra 2024.

## AKO SA DÁ VYHRAŤ A ČO JE MOŽNÉ VYHRAŤ?

Zo všetkých nominácií porota vyberie dvoch víťazov alebo víťaziek z každej spolkovej krajiny. V rámci slávnostného podujatia, ktoré sa uskutoční vo štvrtok 3. apríla 2025 vo Viedni, budú víťazi ocenení cenou „Daheim Betreut Award“ od odborného združenia pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť a získajú peňažnú odmenu.

Tešíme sa na množstvo nominácií a už dnes na krásny a nezabudnuteľný ceremoniál, pretože osobná starostlivosť je umenie dotýkať sa srdca, zlepšovať životy a robiť každodenný život ostatných trochu radostnejším.

# ALERGIE POD KONTROLOU: ALERGIA NA PRACHOVÉ ROZTOČE

Pretože jej príznaky sú podobné príznakom nádchy alebo prechladnutia, zostávajú alergie spôsobené roztočmi často dlho nezistené a sú diagnostikované (príliš) neskoro.



**TYPICKÉ PRE ALERGIE NA ROZTOČE JE, ŽE PRÍZNAKY SA VYSKYTUJÚ V INTERIÉRI, TZN. DOMA VO VLASTNOM BYTE, A TEDA NEPRETRŽITE POČAS CELÉHO ROKA.**



Prachové roztoče: mikroskopicky malé, voľným okom neviditeľné zvieratká, ktoré sa skrývajú v kobercoch, (posteľnej) bielizni a prachu v každej domácnosti a množia sa na stotisíc až milión násobné množstvá; živia sa odumretou kožou a ich fekálne častice v dôsledku určitých enzýmov vyvolávajú u niektorých ľudí alergické reakcie. A pretože príznaky sú podobné príznakom prechladnutia a iných infekcií, mnohí si to ani neuvedomujú.

Ak však alergia na roztoče zostane nezistená a neľiečená, môže mať vážne následky: postupom času sa alergia môže rozšíriť z horných dýchacích ciest do dolných a postihnúť napríklad priedušky alebo pľúca. V tomto prípade sa hovorí o „zmene oblasti“, ktorá je postihnutá ochorením. Jedným z možných dôsledkov je alergická astma.

## **TOTO SÚ MOŽNÉ PRÍZNAKY ALERGIE NA ROZTOČE V PRACHU DOMÁCNOSTI:**

- obmedzené dýchanie nosom
- pretrvávajúca nádcha alebo výtok z nosa, ako aj záchvaty kýchania
- zápal spojiviek so slzením, páliacimi a červenými

- očami a zlepenými očnými viečkami
- svrbenie v očiach a nose, v ušných kanáloch alebo v hrdle
- nadmerný hlien v nose a prieduškách
- suchý dráždivý kašeľ
- pocit tlaku v hrudníku
- pískavé alebo chrčivé zvuky pri dýchaní,
- dýchavičnosť
- svrbenie kože, ekzém, zriedkavo aj žihľavka (urtikária)
- občas bolesti hlavy, poruchy spánku, obmedzený výkon v dôsledku napríklad hromadenia hlienu vo vedľajších dutinách

## **AKO SA LÍŠIA PRÍZNAKY ALERGIE NA PRACHOVÉ ROZTOČE LÍŠIA OD INÝCH ALERGIÍ, AKO JE ALERGIA NA PEĽ ALEBO OD NÁDCHY A INÝCH INFEKCIÍ HORNÝCH DÝCHACÍCH CIEST?**

Typické pre alergie na roztoče je, že príznaky sa





vyskytujú v interiéri, tzn. doma vo vlastnom byte, a teda nepretržite počas celého roka. Obzvlášť silné sú však počas vykurovacej sezóny, keď sa aj menej intenzívne vetrajú izby, ako aj ráno, keď je človek celú noc v posteli vo veľmi alergickom prostredí. Príznaky sa môžu zintenzívniť aj pri výmene posteľnej bielizne alebo vysávaní.

#### **AKO SA DIAGNOSTIKUJE ALERGIA NA ROZTOČE?**

Po rozhovore s lekárom sa vykoná test na alergiu (tzv. prick resp. kožný test) a alergiu možno zistiť aj krvným testom.

#### **AKO SA LIEČI ALERGIA NA PRACHOVÉ ROZTOČE?**

Alergické reakcie môžu byť blokovane alebo zmiernené rôznymi liekmi. Spreje zmierňujú príznaky. Jedinou možnosťou udržateľnej liečby sú terapie s cieľom zvyknúť si na alergény v dlhodobom horizonte. Často to trvá roky a neexistuje žiadna záruka úspechu. Často sa však dá predísť prechodu alergie na iný orgán v tele (astma).

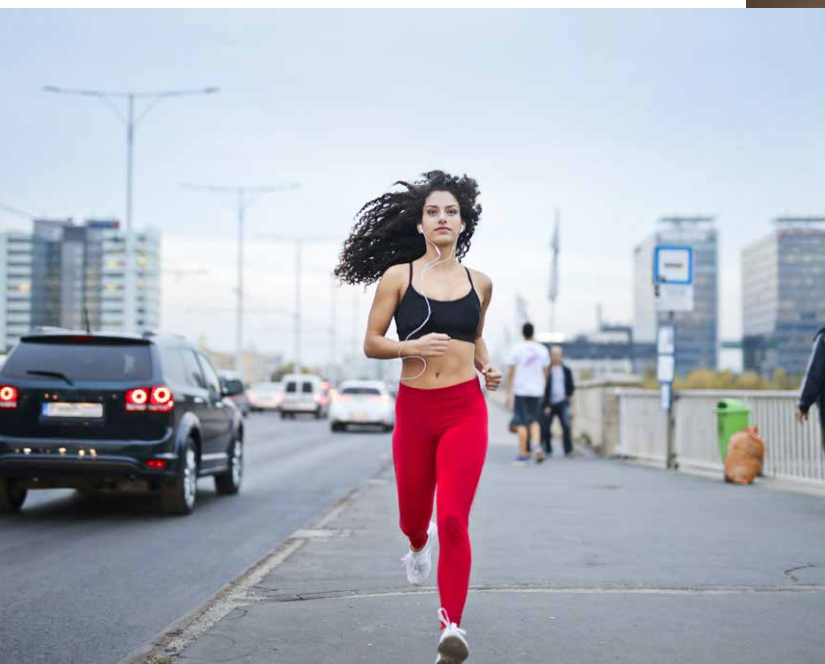
#### **AKO MOŽNO ZASIAHNUŤ PROTI ROZTOČOM, ABY SA ZNÍŽILO RIZIKO ALERGICKÝCH REAKCIÍ?**

- Dobre vetrajte, udržiavajte nízku vlhkosť vzduchu, udržiavajte nízke teploty.
- Hladké podlahy pravidelne zotierajte vlhkým mopom.
- Vyhýbajte sa kobercom a koberčekom maximálnej možnej miere.
- Prach vždy utierajte vlhkou handričkou, s rúškom a ochrannými okuliarmi.
- Posteľnú bielizeň perte pravidelne pri teplote nad 60 stupňov.

- Odstráňte z bytu lapače prachu, aspoň zo spálne: napríklad záclony, vankúše na pohovku, čalúnený nábytok, vlnené prikrývky, otvorené police na knihy, plyšové zvieratá.
- V spálni nemajte žiadne rastliny ani zvlhčovače vzduchu.
- Používajte vysávače so špeciálnymi filtrami na jemný prach.
- Vankúše, posteľné obliečky, deky alebo plyšové zvieratá, ktoré sa nesmú prať, dajte na 24 hodín do chladničky alebo mrazničky.
- Používajte špeciálne poťahy na matrace (obaly na posteľnú bielizeň).

Poznámka: Alergie sa zvyčajne vyskytujú v detstve na základe dedičnej predispozície a príslušných environmentálnych faktorov. Môžu sa však zhoršiť a v niektorých prípadoch sa môžu prejavovať až v staršom veku. Najmä alergia na prachové roztoče často zostáva dlho nezistená.

Zdroje:  
[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)  
[www.lungenaerzte-im-netz.de](http://www.lungenaerzte-im-netz.de)  
[www.aok.de](http://www.aok.de)



# FITNES: Čo znamená vytrvalosť v tomto prípade?



Wytrvalosť: Pomáha nám lepšie sa vyrovať s (fyzickými) výzvami a námahou. Čo je vytrvalosť, na čo ju potrebujeme a ako z nej získať viac, je vysvetlené v tomto článku.

Pri pohybe, fyzickej aktivite a námahe sa ľahko zadýchate a unavíte: v tomto prípade vám môže chýbať vytrvalosť. Vytrvalosť je dôležitou „zložkou“ telesnej zdatnosti. „Vytrvalosť“ sa podľa online slovníka Wikipédia „vzťahuje na odolnosť organizmu voči únave a rýchlu schopnosť regenerácie po zaťažení.“ Vytrvalosť nám prospieva nielen pri športových aktivitách, ako je chôdza, beh, jazda na bicykli, plávanie a pod., ale pomáha nám aj vo všetkých ostatných aktivitách a umožňuje nám lepšie zvládnuť každodenný život po fyzickej i psychickej stránke.





**Čo dosiahnete pravidelným vytrvalostným tréningom?** Ako už názov napovedá, zlepšíte svoju vytrvalosť. Pravidelný vytrvalostný tréning nám pomáha vydržať v pohybe alebo podávať fyzický výkon po dlhšiu dobu bez únavy, t. j. bez toho, aby sme museli akceptovať pokles výkonu. Vytrvalostný tréning má pozitívny vplyv na širokú škálu telesných funkcií: na srdce a krvný obeh, krvný obraz, dýchanie, svaly a pohybový aparát, metabolizmus, imunitný systém, ale aj na psychiku. Stávajú sa silnejšími a odolnejšími, v konečnom dôsledku znesú viac zaťaženia. Vytrvalostný tréning tiež zabraňuje obezite alebo pomáha pri chudnutí.

**Aký je najlepší spôsob, ako trénovať vytrvalosť?** Dôležité je trénovať pravidelne (aspoň dvakrát až trikrát týždenne) v určitom rozsahu (v závislosti od typu pohybu a intenzity, v každom prípade nie menej ako 10 minút) a s určitou intenzitou. Nemusíte sa a nemali by ste sa pritom preťažovať. Ako základné pravidlo platí, že fyzická aktivita je dostatočne namáhavá na to, aby bola prínosom pre zdravie, ak dokážete počas pohybu stále hovoriť. To sa dá celkom jednoducho sledovať aj bez hodínok na meranie tepu. Pre efektívny tréning je optimálne postupne zvyšovať všetky tieto hodnoty (frekvencia, rozsah, intenzita).

**Aké druhy pohybu sú vhodné pre vytrvalostný tréning?** V podstate akýkoľvek pohyb, pri ktorom musíme vynaložiť vlastnú silu, je vhodný na vytrvalostný tréning podporujúci zdravie a kondíciu: (severská) chôdza, turistika, behanie, tréning na bicykli alebo ergometri, plávanie, ale aj tanec, to je len zopár bežných druhov pohybu.

Akonáhle prekonáte svoju pohodlnosť, rýchlo si všimnete, že pohyb je zábavný a dodáva chuť do života – a už sa ho nebudete chcieť vzdať.

**Poznámka:** Aby bol tréning udržateľný a efektívny, je vždy potrebná aj regenerácia, t. j. fáza uvoľnenia a relaxácie. Takže: zostaňte v pohybe, ale nezabudnite aj na prestávky.

**Pozor:** Ak ste už dlho nešportovali alebo trpíte nejakými ochoreniami, mali by ste sa pred začatím tréningu vždy poradiť so zdravotníkom.

**VYTRVALOSTNÝ TRÉNING MÁ POZITÍVNY VPLYV NA ŠIROKÚ ŠKÁLU TELESNÝCH FUNKCIÍ: NA SRDCE A KRVNÝ OBEH, KRVNÝ OBRAZ, DÝCHANIE, SVALY A POHYBOVÝ APARÁT, METABOLIZMUS, IMUNITNÝ SYSTÉM, ALE AJ NA PSYCHIKU.**





# Rýchle vysvetlenie: Pečate kvality pre potraviny

Bio, pôvod atď.: Naše obaly potravín „zobia“ mnohé značky kvality a označenia pôvodu. Čo hovoria a na ktoré sa dá spoľahnúť? Tu je stručný prehľad.

V potravinárskom sektore existuje množstvo rôznych pečatí a značiek, ktoré chcú povedať niečo o kvalite alebo pôvode potravín. Majú veľmi odlišné právne a iné pozadie. Niektoré z nich sú napríklad založené na právnych predpisoch (na vnútroštátnej úrovni alebo na úrovni EÚ) a podliehajú nezávislým kontrolám. Iné udeľujú súkromné inštitúcie, napríklad združenia. Na získanie takejto pečate musia byť dodržané určité pravidlá inštitúcie, ktorá pečat vydáva a musia sa vykonávať plánované kontroly. V tomto zmysle však neexistuje žiadny právny základ a žiadna nezávislá kontrola. Existujú aj značky potravín, ktoré môžu vyzeráť celkom podobne ako značky kvality, napríklad preto, že logo značky sa podobá značke kvality alebo je na obale vytlačená plaketa podobná značke kvality. Takéto značky sú zvyčajne ochrannou známkou a sú vo vlastníctve spoločností. Nejde pritom o značky kvality, ktoré by udeľovali štátne alebo súkromné inštitúcie.

## NÁRODNÉ RAKÚSKE ZNAČKY KVALITY

„Agrar Markt Austria“ (skrátene AMA) je verejnoprávna spoločnosť, a teda koná vo verejnom záujme. V potravinárskom sektore udeľuje AMA tri pečate, ktoré sú, ako sa uvádza na domovskej stránke AMA, uznané štátom a navyše notifikované zodpovednými orgánmi EÚ.



**Pečat kvality AMA** je dôkazom komplexného programu zabezpečenia kvality, ktorý zahŕňa všetky fázy výroby potravín – od poľa alebo maštale až po chladiaci regál. „Je spoľahlivou informáciou o sledovateľnom pôvode, testovanej kvalite a o tom, že potraviny, ktoré sú označené touto pečatou, boli nezávisle skontrolované“.

Červeno-bielo-červená pečat kvality AMA má zaručiť, že výrobok pochádza z Rakúska, že bol vyrobený podľa určitých kritérií kvality a že tento výrobný proces podlieha nezávislým kontrolám. Pôvod z Rakúska znamená napríklad, že zvieratá sa narodili, krmili, zabili a mäso z nich spracovali v Rakúsku.



**Bio pečat AMA** zaručuje „vysokú kvalitu potravín, dodatočné environmentálne normy a zaručenú sledovateľnosť pôvodu“. Požiadavky presahujú požiadavky ekologického loga EÚ. Červeno-biela bio pečat AMA s označením pôvodu AUSTRIA zaručuje, že miestom pôvodu poľnohospodárskych surovín a tiež ich spracovania a úpravy je Rakúsko. Mäso a mäsové výrobky môžu byť označené červeno-bielou bio pečatou AMA len vtedy, ak sa zvieratá narodili, krmili, zabili a mäso z nich spracovali v Rakúsku.



Pečat kvality **AMA GENUSS REGION** „zaručuje kvalitu a jasný regionálny pôvod surovín v prípade priameho predaja výrobkov poľnohospodármi, výrobcami potravín a reštauráciami“ a „zúčastnené zariadenia musia byť schopné preukázať pôvod používaných výrobkov prostredníctvom faktúr a dodacích listov“.



Ďalšou uznávanou národnou značkou kvality je **pečat kvality ÖGE** (ÖGE = Rakúska spoločnosť pre výživu). Udeľuje sa výlučne zariadeniam, ktoré pôsobia v oblasti spoločného stravovania (jedálne, závodné kuchyne). To znamená, že jedlo sa pripravuje nutrične optimalizovaným a šetrným spôsobom v zmysle zdraviu prospešného stravovania.





Rakúska **značka kvality Austria**, ktorá sa udeľuje nielen za výrobu potravín, označuje „nadpriemernú kvalitu“ a „vysledovateľný pôvod s najmenej 50-percentnou rakúskou pridanou hodnotou“.

## ZNAČKY EURÓPSKEJ ÚNIE

Štyri značky v potravinárskom sektore vychádzajú z nariadení EÚ.



**Ekologické logo EU-Bio-Logo** podľa domovskej stránky Európskej komisie „môžu nosiť len výrobky, pre ktoré schválený inšpekčný orgán potvrdil, že boli vyrobené ekologicky.“ To znamená, že musia spĺňať prísne podmienky pre výrobu, spracovanie, prepravu a skladovanie. Logo je povolené len na tých výrobkoch, ktoré obsahujú najmenej 95 % bio-zložiek a navyše spĺňajú prísne požiadavky na zvyšných 5 %. Vedľa/pod logom je kódové číslo kontrolného orgánu a pôvod poľnohospodárskych surovín.

Tri ďalšie značky EÚ sa vzťahujú na zemepisný pôvod alebo zloženie a spôsob výroby určitých potravín. Príslušné výrobky sa objavujú v zoznamoch a sú chránené v celej EÚ:



Ak má potravina etiketu s označením „**chránené zemepisné označenie**“ (CHZO), znamená to, že aspoň jeden z výrobných krokov sa musel uskutočniť vo vymedzenej oblasti. Označenie „**chránené označenie pôvodu**“ (CHOP) znamená, že všetky výrobné kroky musia prebiehať vo vymedzenej oblasti. „**Zaručená tradičná špecialita**“ (ZTŠ) označuje výrobky, ktoré sú chránené, pretože sú buď vyrobené z určitých tradičných surovín, alebo majú tradičné zloženie, alebo sú vyrobené tradičným výrobným postupom.

Výrobky, ktoré nespĺňajú tieto kritériá, nesmú byť takto označené. Napríklad: Fazuľa sa môže označovať ako „štajerská“, len ak bola skutočne vypestovaná, zozbieraná a spracovaná v Štajersku a je označená zodpovedajúcou značkou CHOP.

## VÝBER ĎALŠÍCH SÚKROMNÝCH OZNAČENÍ A ZNAČIEK



**Logo Bio-Austria** spolku na podporu biologického hospodárstva „Bio Austria – Verein zur Förderung des Biologischen Landbaus“ označuje biopotraviny, ktoré spĺňajú kritériá kvality Bio-Austria a nachádza sa hlavne na priamo predávaných bio-produktoch. Ekologickí poľnohospodári spoločnosti Bio Austria pracujú podľa usmernení združenia, ktoré sú prísnejšie ako predpisuje nariadenie EÚ o ekologickej výrobe.



Označenie „**vyrobené bez genetického inžinierstva**“ združenia ARGE Gentechnik-frei sa vzťahuje na konvenčné potraviny, t.j. nie bio-potraviny, ktoré sú kontrolované a bez geneticky modifikovaných zložiek.



Pečať **FAIRTRADE** združenia na podporu spravodlivého obchodu s krajinami „FAIRTRADE Österreich“ označuje tovar v rôznych variantoch, ktoré spĺňajú definované kritériá spravodlivého obchodu.



Ochranná známka **V-Label** licencovaná potravinárskym priemyslom a podľa jeho informácií vedúca svetová pečať v tomto segmente, označuje vegánske a vegetariánske potraviny vo svojich dvoch variantoch.



Medzinárodný **bezlepkový symbol** je chránená ochranná známka. Preškrtnutý klas je znakom bezlepkových potravín už viac ako 50 rokov. V roku 2009 prijala AO ECS (Association of European Coeliac Societies - Asociácia európskych spoločností celiakov) jednotné usmernenia pre pridelovanie a kontrolu licencií pre tento symbol. Udeľujú ho národné spoločnosti celiakov v príslušnej krajine pre ich certifikované bezlepkové potraviny.

Portrét jedla:



# Ked' ovos pichá

Nebojte sa, ovsené vločky nebudú pichať. Správne pripravené ovsené vločky prejdú hladko a bez poškriabania z úst do žalúdka, pričom vám budú jemne rozmaznávať podnebie svojou nenápadnou, jemne orechovou chuťou. Pozitívny vedľajší účinok: Veľa cenných zložiek putuje spolu s nimi.

Odkiaľ vlastne pochádza príslovie „jemanden sei vom Hafer gestochen“ (v prekl. niekto sa nezmesť do kože)? Údajne z chovu koní v 16. alebo 17. storočí. Podľa pozorovania sa kone, ktoré dostali ovos, správali obzvlášť divoko. No, keďže kone sú aj tak temperamentné zvieratá, význam ovsa v psychológii koní mohol byť trochu preceňovaný. Takže žiadne obavy: z ovsa sa nezbláznite. Ovsené vločky majú skôr upokojujúci účinok na psychiku a pomáhajú spracovať stres.

## PROFITUJTE Z OVSA

Z ovsa profitujú nielen kone, ale aj ľudia. Zvyčajne jeme ovos vo forme ovsených vločiek. Kedysi sa podávali hlavne deťom (a starším ľuďom) ako ovsená kaša, ale od čias kedy vo Švajčiarsku vynašli müsli sa ovsené vločky stali neoddeliteľnou súčasťou našej stravy. A ako zdravé a výživné raňajky sú celkom v trende.

Takto sa pripravujú ovsené vločky: Surový ovos sa niekoľko hodín upravuje pod parou, potom suchým teplom, vďaka čomu (údajne) vzniká jemná orechová aróma a zmiernuje sa účinok horkých enzýmov. V špeciálnom procese sa ovsené zrná oddelia od šupiek. Zrná sa ďalej spracovávajú na krúповú kašu a drvia. Nakoniec sa zrná sploštia na vločky v špeciálnom stroji. Spracováva sa celé zrnó (ovsená kaša je celozrnný výrobok!) a zachováva sa cenné zložky.

## CENNÉ VLOČKY

Čo je v ovsených vločkách? Ovsené vločky majú





vysoký podiel sacharidov (okolo 70 %), bielkovín (okolo 15 %), vysoký obsah nenasýtených mastných kyselín a rozpustnej vlákniny; okrem toho obsahujú glukány, ako je sliznatá látka lichenín, vitamíny B1, B6 a E, ako aj zinok, železo, vápnik, horčík a fosfor. Beta-glukán má pozitívne účinky na hladinu cukru v krvi a môže znížiť hladinu cholesterolu. Ovsené vločky tiež podporujú zdravú črevnú flóru a majú pozitívny vplyv na trávenie. Aj pocit sýtosti trvá pri konzumácii ovsených vločiek nadpriemerne dlho. Ovsené vločky sú veľmi ľahko stráviteľné ako kaša, a preto sú vhodné aj ako ľahké jedlo, najmä preto, že ich nutričná hodnota je pomerne vysoká.

#### **TAKMER ŽIADNE VEDĽAJŠIE ÚČINKY**

Existujú nejaké problematické vedľajšie účinky pri konzumácii ovsa? Sotva. Ovos síce nie je bezlepkový, ale má nízky obsah lepku. Každý, kto trpí neznášanlivosťou alebo je alergický na zložky, by mal byť opatrný. Je tiež dôležité zabezpečiť, aby sa počas skladovania netvorili žiadne plesne a aby vločky neboli kontaminované pesticídmi alebo ťažkými kovmi.

V akej forme môžeme jesť ovos? Ovsené vločky môžete (ale nemusíte) pred konzumáciou namočiť do vody, mlieka, jogurtu a pod. (napríklad cez noc, ale minimálne na 30 minút). Dnes sa o vločkách namočených cez noc hovorí aj ako o „nočnom ovse“. Potom ich jednoducho zjedzte samostatne alebo v cereáliách. Raňajková ovsená kaša, ktorá je známa hlavne pod anglickým názvom „porridge“, sa pripravuje varením ovsených vločiek s vodou (alebo mliekom) a trochou soli, až kým nemá krémovú konzistenciu. Túto kašu môžete tiež dochutiť medom, orechmi, ovocím atď. Ovsené vločky sú tiež vhodné na výrobu sušienok, koláčov, sladkého alebo slaného pečiva, placiek, polievok atď. Dobrú chuť!



# Recept



## Placky z ovsených vločiek

#### **SUROVINY PRE 4 PORCIE**

- 200 g ovsených vločiek
- 1 cuketa
- 1 mrkva
- 1 cibuľa
- 1/2 cesnaku
- 2 PL paradajkového pretlaku
- 50 – 80 ml vriacej vody
- soľ, paprika, kari

#### **PRÍPRAVA:**

Ovsené vločky dáme do veľkej misy. Cuketu a mrkvu postrúhame. Cibuľu a cesnak jemne nasekáme. Všetko pridáme do misy spolu s korením a paradajkovým pretlakom a premiešame rukami. Pridáme 50 – 80 ml vriacej vody. Začneme s trochou vody, ručne premiešame a skúsime, kým konzistencia nie je vhodná na tvarovanie placiek. Necháme odstáť 10 minút. Vysmážame na panvici s trochou oleja pri vysokej teplote z oboch strán do zlato-hneda. K plackám sa hodí zelený šalát!

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

Kärnten