

DAHEIM BETREUT



**НАГРАДА ЗА ДОМАШНИ
ГРИЖИ ЗА 2025 ГОДИНА:**

ВСИЧКО ЗА НОМИНАЦИЯТА В КНИЖКАТА!

*Zuhause ist's
am schönsten.*

www.daheimbetreut.at

ПРЕДСЕДАТЕЛИ НА ПРОФЕСИОНАЛНИТЕ ГРУПИ/ПРЕДСЕДАТЕЛИ НА ПРОФЕСИОНАЛНИТЕ ГРУПИ



БУРГЕНЛАНД
Ing. Mag. Harald Zumpf



КАРИНТИЯ
KommR Irene Mitterbacher



ДОЛНА АВСТРИЯ
Robert Pozdena



ГОРНА АВСТРИЯ
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



ЗАЛЦБУРГ
Eva Hochstrasser



ЩИРИЯ
Andreas Herz, MSc



ТИРОЛ
Bernhard Moritz, MSc



ФОРАРЛБЕРГ
Monika Frick, MSc



ВИЕНА
Mag. Harald Janisch



Уважение

Да направим ретроспекция: през месец март в тържествена обстановка във виенския Palais Ferstel за пръв път бяха връчени **НАГРАДИТЕ В ОБЛАСТТА НА ДОМАШНИТЕ ГРИЖИ**; инициативата бе стартирана от Асоциацията за персонални консултации и грижи към Търговската камара, професионалната асоциация на независимите лични помощници. Отличени са независими лични помощници, работещи в Австрия – за високата си ангажираност и за емпатията, с която се отнасят към хората, за които се грижат. За пръв път почти 500 лични помощници бяха номинирани за наградата. Накрая жури от специалисти избра 18 носители на наградата. Те представят многото лични помощници, които подхождат към работата си с най-голяма лична ангажираност. Носителите на наградата получиха също така и значително финансово възнаграждение. Не по-малко важно е уважението, в което се изразява тази награда. Уважение, което се дължи на тези, които се грижат денонощно за лица, които се нуждаят от подкрепа през цялата година. Тази награда се връчва за 2-ри път, вижте страница 4.



Bernhard Moritz, MSc
Председател на професионалните групи



Andreas Herz
Андреас Херц, магистър на науките

Формула за бъдещето

С поведението и решенията си, ние като отделни индивиди, но и като общество, определяме във всеки един момент как ще изглежда утрешният свят. Както за всички други области, тази констатация се отнася и за сферата на предоставянето на грижи. Трябва да се окаже благодарност за готовността и гъвкавостта на хилядите работещи в Австрия лични помощници, както и за професионализма на стотиците ангажирани в посредническите агенции, тъй като грижите в рамките на собствения дом за много австрийци и техните близки днес – и по желание – се приема почти като даденост; въпреки всички предизвикателства през последните години. Всички трябва да сме наясно обаче, че това не функционира от само себе си. С оглед на драматичното демографско развитие и експлозивната нужда от грижи през следващите години и десетилетия, днес трябва да направим необходимото, за да подсигуририм грижите за утрешния ден. Грижите в домашна обстановка трябва да останат достъпни за тези, които ги използват. А за тези, които ги предоставят – атрактивни. Достъпни и атрактивни: това е формулата за бъдещето в областта на предоставянето на грижи.



НАГРАДА ЗА ДОМАШНИ ГРИЖИ ЗА 2025 ГОДИНА КАНДИДАТСТВАЙТЕ СЕГА!

Емпатията, търпението, гъвкавостта, надеждността, съпричастността, работата в екип, надеждността и грижата за себе си са само няколко, но много важни атрибути за осигуряване на надеждна грижа и подкрепа за хората в различни житейски ситуации.

Броят на хората, за които трябва да се полагат грижи в Австрия, се е увеличил през последните години и ситуацията изисква създаването на надеждна система от независими услуги за грижи.

Те варират от конкретна или временна помощ до цялостни услуги за грижи за по-продължителни времеви периоди и цикли на грижи. Те покриват гъвкав и съобразен с нуждите широк спектър от изисквания и потребности.

Асоциацията за лични консултации и грижи на Австрийската федерална икономическа камара може не само да представлява интересите на лицата, полагащи грижи, но и да има за цел да привлече вниманието към високата социално-политическа значимост и актуалност на полагането на грижи.

С инициативата „Награда за домашни грижи“ тези, без които много хора в Австрия не биха могли да се справят с живота и ежедневието си, са изведени на преден план.

НАГРАДА ЗА ДОМАШНИ ГРИЖИ

С полагането на грижи дамите и господата, упражняващи самостоятелна дейност, предоставят невероятно ценна услуга на хората и по този начин на обществото като цяло. Услуга, която ги прави опора и стълб на нашето общество, но която се случва в тишина.

За вашите неуморни усилия и готовност да помогнете трябва и ще получите благодарност. Време е да поканим тези хора на сцената и да им кажем „Благодаря!“ и по този начин да се повиши обществената осведоменост за важноста на тяхната работа.

Кой може да бъде номиниран?
Всички лица, полагащи грижи, които упражняват самостоятелна дейност.

Кой може да номинира?
Всеки може да номинира! Изключени са самономинациите.

Какво трябва да напишете в номинацията?
Разбира се, името на номинираното лице; как можем да се свържем с вас или номинираното лице и причината, поради която точно лицето, което номинирате, трябва да спечели наградата „Награда за домашни грижи“.

Как можете да номинирате?
Номинациите могат да се подават онлайн на www.daheimbetreut.at, по имейл на pb-award@wko.at или по пощата на адрес: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Виена

Молим за вашето разбиране, че в оценката могат да се включват **само номинации на немски език.**

КРАЕН СРОК: вторник, 31 декември 2024 г.

КАК МОЖЕ ДА СПЕЧЕЛИТЕ И КАКВИ СА НАГРАДИТЕ?

От всички номинации журито избира двама победители от всяка федерална провинция. Като част от празнично събитие в четвъртък, 3 април 2025 г., във Виена победителите ще бъдат почетени с наградата „Награда за домашни грижи“ от Асоциацията за лични консултации и грижи и ще получат парична награда.

Очакваме с нетърпение много номинации и вече днес една красива и незабравима церемония, защото полагането на грижи е изкуството да се докоснат сърцата, да се подобрят животът и да се направи ежедневието малко по-светло за другите.

АЛЕРГИИ ПОД КОНТРОЛ: АЛЕРГИЯ КЪМ ДОМАШЕН ПРАХ ОТ АКАРИ

Тъй като техните симптоми са подобни на тези на настинка или простуда, алергиите, причинени от домашен прах, често остават незабелязани за дълго време и се диагностицират (твърде) късно.



Домашни акари: микроскопични животни, които не се забелязват с просто око, които се намират в килими, (спално) бельо и домашен прах във всяко домакинство и се размножават стотици хиляди и милиони пъти; които се хранят с кожни частици и чийто фекални частици предизвикват алергични реакции при някои хора поради определени ензими. И тъй като симптомите са подобни на тези при настинки и други инфекции, мнозина хора дори не им обръщат внимание.

Ако обаче алергията от домашен прах остане неоткрита и не се лекува, тя може да има сериозни последици: с течение на времето алергията може да се разпространи от горните дихателни пътища към долните и да засегне например бронхите или белите дробове. В този случай се говори за „алергичен марш“ на заболяването. Възможна последица: алергична астма.

ВЪЗМОЖНИ СИМПТОМИ НА АЛЕРГИЯ КЪМ ДОМАШЕН ПРАХ:

- нарушено назално дишане
- продължителни пристъпи или пристъпи на хрема, както и кихане
- конюнктивит със сълзящи, парещи и зачервени

ХАРАКТЕРНО ЗА АЛЕРГИИТЕ КЪМ ДОМАШЕН ПРАХ Е, ЧЕ СИМПТОМИТЕ СЕ ПОЯВЯВАТ НА ЗАКРИТО, Т.Е. В РАМКИТЕ НА ДОМА И ПО ТОЗИ НАЧИН НЕПРЕКЪСНАТО ПРЕЗ ЦЯЛАТА ГОДИНА.



- ни очи и слепнали клепачи
- сърбеж в очите и носа, в ушните канали или в гърлото
- прекалено много слюз в носа и бронхите
- суха дразнеща кашлица
- тежест в гърдите
- свирещи или хъркащи звуци при дишане, задух
- кожно раздразнение, екзема, рядко и копривна треска (уртикария)
- спорадично главоболие, нарушения на съня, ограничена работоспособност в резултат например на натрупване на слюз в околоноската кухина

ПО КАКВО СЕ РАЗЛИЧАВАТ СИМПТОМИТЕ НА АЛЕРГИЯ КЪМ ДОМАШЕН ПРАХ ОТ ДРУГИТЕ АЛЕРГИИ, НАПРИМЕР АЛЕРГИЯ КЪМ ПОЛЕНИ ИЛИ ОТ ХРЕМА И ДРУГИ ИНФЕКЦИИ НА ГОРНИТЕ ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА?





Характерно за алергиите към домашен прах е, че симптомите се появяват на закрито, т.е. в рамките на дома и по този начин непрекъснато през цялата година. Особено силна обаче е през топлия период, когато също вентилацията на помещенията е по-ограничена, както и сутрин, след като човек е прекарал цялата нощ в леглото в много алергенна среда. При смяна на спално бельо или почистване с прахосмукачка симптомите могат да се засилят.

КАК СЕ ДИАГНОСТИЦИРА АЛЕРГИЯ КЪМ ДОМАШЕН ПРАХ?

След консултация с лекар се извършва тест за алергия (наричан тест с убождане), алергията може да бъде засечена и чрез кръвен тест.

КАК СЕ ЛЕКУВА АЛЕРГИЯ КЪМ ДОМАШЕН ПРАХ?

Алергичните реакции могат да бъдат блокирани или облекчени с различни медикаменти. Спрейовете облекчават симптомите. Единствената възможност за устойчиво лечение са терапиите с цел привикване на организма към алергените в дългосрочен план. Това често отнема години и няма гаранция за успех. Алергичният марш (астма) обаче често може да бъде предотвратен.

КАК МОЖЕ ДА СЕ ДЕЙСТВА СПРЯМО АКАРИТЕ, ЗА ДА СЕ НАМАЛИ РИСКЪТ ОТ АЛЕРГИЧНИ РЕАКЦИИ?

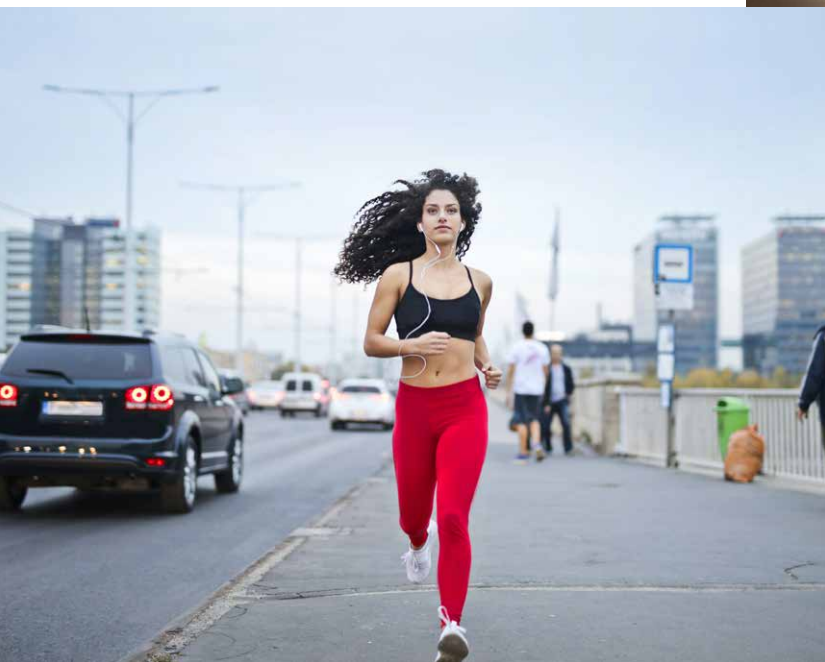
- Проветрявайте добре, поддържайте ниска влажност, поддържайте ниски температури
- Забърсвайте с вода гладките подове
- По възможност без мокети или килими
- Винаги избърсвайте праха с влажна кърпа, като използвате защита за устата и предпазни очила



- Перете редовно спалното бельо на повече от 60 градуса
- Премахнете прахоуловителите от апартамента, най-малкото от спалнята: например завеси, възглавници за дивани, мека мебел, вълнени одеяла, отворени библиотеки, плюшени играчки
- Без растения и овлажнители в спалнята
- Използвайте прахосмукачки със специални филтри за фин прах
- Поставете възглавници, покривала за легла, одеала или плюшени играчки, които не бива да се перат на висока температура, за 24 часа в камера или фризер
- Използвайте специални покривала за матраци (калфи спално бельо)

Забележка: алергиите обикновено възникват още в детска възраст поради фамилна обремененост и съответните фактори на околната среда. Те могат да се влошат и в някои случаи да станат забележими едва на по-голяма възраст. Така алергията към акари често остава незабелязана за дълго време.

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



ФИТНЕС: Какво означава издръжливост тук?



Издръжливост: помага ни да се справяме по-добре с (физическите) предизвикателства и усилия. Какво е издръжливост, за какво се нуждаем от нея и как да извлечем повече от нея, е обяснено в тази статия.

Лесно се задъхвате по време на тренировка, физическа активност и усилия и се уморявате бързо: тогава може да ви липсва издръжливост. Издръжливостта е важна част от физическата годност. Според онлайн речника на Уикипедия „издръжливост“ описва устойчивостта на организма спрямо умора и бързата способност за възстановяване след натоварване“. Издръжливостта ни е от полза не само по време на спортни дейности, като ходене, бягане, колоездене, плуване и т.н., но и ни помага при всички останали дейности и ни позволява да се справим по-добре физически и психически с ежедневните дейности.





Какво постигате с редовните тренировки за издръжливост? Както подсказва името, те подобряват издръжливостта. Редовните тренировки за издръжливост ни помагат да поддържаме двигателната, респ. физическата активност за по-дълъг период от време, без да се уморяваме, без да имаме спад в производителността. Тренирането за издръжливост има положителен ефект върху различни функции на тялото: върху сърцето и кръвообращението, кръвната картина, дишането, мускулатурата и опорно-двигателния апарат, обмяната на веществата, имунната система, но също и върху психиката. Така вие ще имате по-висока производителност и устойчивост, в крайна сметка ще бъдете по-издръжливи. Тренировките за издръжливост също предотвратяват затлъстяване или ви помагат да отслабнете.

Кой е най-добрият начин да тренирате вашата издръжливост? Важно е да тренирате редовно (поне два до три пъти седмично) до известна степен (в зависимост от вида на движението и интензивността, поне не по-малко от 10 минути) и с определена интензивност. По този начин не би трябвало и няма да се претоварвате. Като правило се счита, че физическата активност е достатъчно натоварваща, за да има полза за здравето, ако все още можете да говорите по време на тренировка. Това се следи лесно и без монитор за сърдечен ритъм. Оптимално за ефекта от тренировките е тези стойности (честота, обхват, интензивност) да се увеличават умерено с течение на времето.

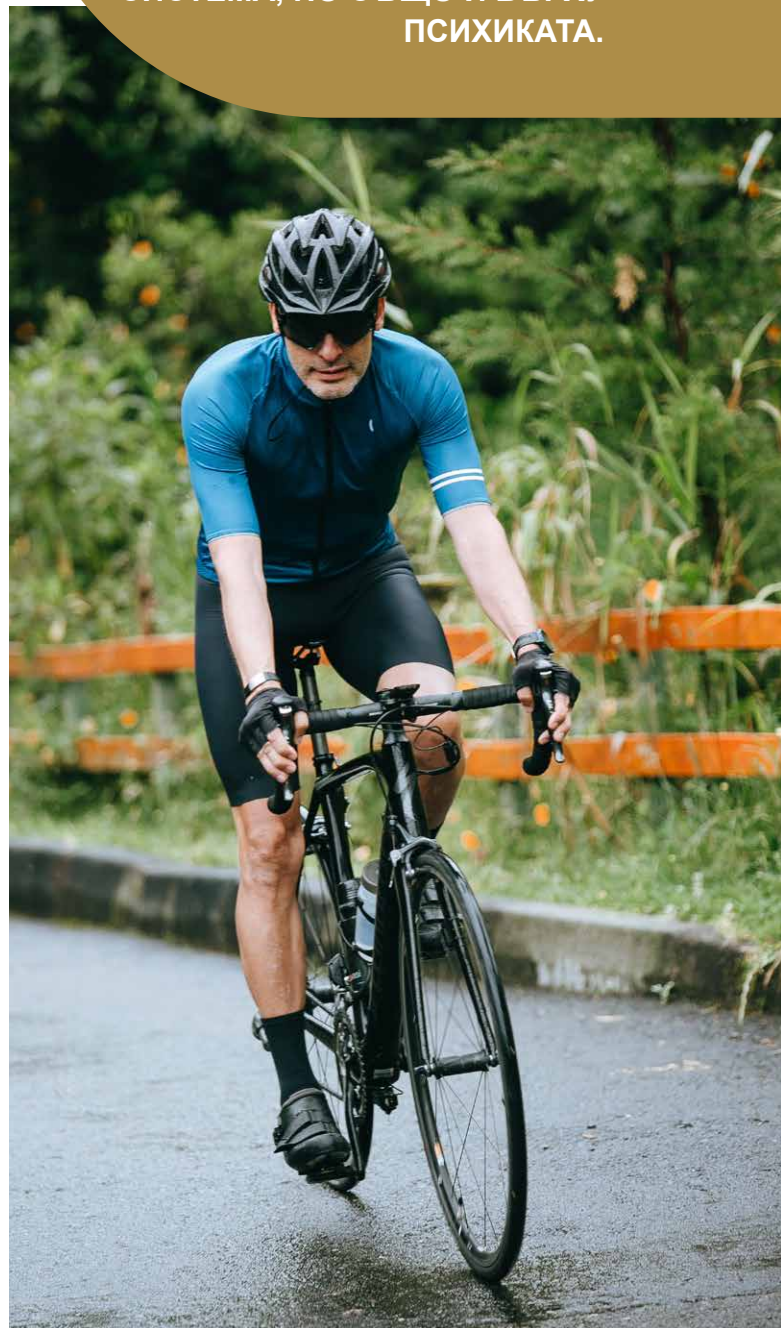
Кои видове движения са подходящи за тренировки за издръжливост? По принцип всичко, за което е необходима собствената ни сила, е подходящо за тренировки за издръжливост, насърчаващи здравето и физическата годност: (скандинавско) ходене, туризъм, джогинг, респ. бягане, тренировки за колоездене или велоергометри, плуване, но и танци, и това са само някои от видовете двигателни активности.

След като преодолеете вътрешната си слабост, бързо ще забележите, че движението е забавно и събужда свежия дух – и вече не искате да се откажете от това.

Забележка: за да бъдат устойчиви и ефективни, след тренировките винаги се нуждаете от възстановяване, т.е. етапи на разтоварване и почивка. Така че не се отказвайте, но правете и почивка.

Внимание: ако не сте спортували дълго време или ако страдате от предшестващи заболявания, винаги трябва да правите медицинска консултация, преди да започнете тренировките си.

ТРЕНИРАНЕТО ЗА ИЗДРЪЖЛИВОСТ ИМА ПОЛОЖИТЕЛЕН ЕФЕКТ ВЪРХУ РАЗЛИЧНИ ФУНКЦИИ НА ТЯЛОТО: ВЪРХУ СЪРЦЕТО И КРЪВООБРАЩЕНИЕТО, КРЪВНАТА КАРТИНА, ДИШАНЕТО, МУСКУЛАТУРАТА И ОПОРНО-ДВИГАТЕЛНИЯ АПАРАТ, ОБМЯНАТА НА ВЕЩЕСТВАТА, ИМУННАТА СИСТЕМА, НО СЪЩО И ВЪРХУ ПСИХИКАТА.



Бързо разяснение: етикет за качество на храна

Органичен, произход и СО: множество етикети за качество и наименования за произход „украсяват“ нашите опаковки за храни. Какво ни казват и на какво можем да разчитаме? Тук предлагаме кратък преглед.

В хранителния сектор има разнообразие от различни етикети и маркировки, които обозначават качеството или произхода на храната. Те имат много различни правни и други обосновки. Някои от тях например се основават на правни разпоредби (на национално или европейско равнище) и подлежат на независим контрол. Други се присъждат от частни институции, като например сдружения. За да се получи такъв етикет, трябва да се спазват определени правила на възлагащия орган и да се преминат предвидените проверки. В този смисъл обаче няма правно основание и независим контрол. Съществуват също и марки на хранителни продукти, които изглеждат доста сходно като етикетите за качество, например защото логото на марката наподобява етикет за качество или върху опаковката е отпечатана маркировка, наподобяваща етикет за качество. Такива марки обикновено се ползват със защита на търговските марки и са собственост на компании. Те обаче не са присъдени нито от държавни, нито от частни институции.

НАЦИОНАЛНИ АВСТРИЙСКИ ЕТИКЕТИ ЗА КАЧЕСТВО

„AgrarMarkt Austria“ (съкратено АМА) е публично-правова корпорация, която действа в обществен интерес. За хранително-вкусовия сектор АМА присъжда три етикета, които, както е упоменато на началната страница на АМА, се признават от държавата и освен това се нотифицират от отговорните органи на ЕС, т.е. се признават.



Печатът на АМА е удостоверение за цялостна програма за осигуряване на качеството, която включва всички етапи на производството на храни – от полето, респ. обора – до хладилния рафт. Той „надеждно предоставя информация за проследим произход, проверено качество и указва, че отличените с него храни са били независимо проверени“. Етикетът за качество в

бяло и червено на АМА гарантира, че продуктът е с произход Австрия, че е произведен съгласно определени критерии за качество и че този производствен процес подлежи на независим контрол. Произходът от Австрия означава например, че животните са родени, хранени, заклани и транжирани в Австрия.



Етикетът за биологично производство на АМА гарантира „високо качество на храните, допълнителни екологични стандарти и гарантирана проследимост на произхода“. Изискванията надхвърлят тези на логото на ЕС за биологично производство. Етикетът в червено и бяло на АМА за биологично производство с указание за географски произход АВСТРИЯ удостоверява, че Австрия е държавата на произход на селскостопанските суровини, а също и държавата, където се обработват и преработват суровините. Месото и месните продукти могат да носят етикета в червено и бяло на АМА за биологично производство, ако животните са родени, угоени, заклани и транжирани в Австрия.



Етикетът за качество на **КУЛИНАРЕН РЕГИОН АМА** „гарантира качество и ясен произход по отношение на преките земеделски търговци, производителите на храни и заведенията за обществено хранене“ и „участващите заведения трябва да могат да докажат произхода на своите продукти чрез фактури и товарителници“.



Друг признат национален етикет за качество е **етикетът за качество на ÖGE** (ÖGE = Австрийско дружество по хранене). Той се присъжда изключително на заведения, които се занимават с обществено хранене (столове, централни ухни). Това означава, че храната се приготвя по здравословен и щадящ начин.





Австрийският етикет за качество, който не се присъжда само за производство на храни, обозначава „качество над средното“ и „проследим произход с поне 50% австрийска добавена стойност“.

ЕТИКЕТ НА ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ

Четири етикета в сектора на хранителните продукти се базират на регламентите на ЕС.



Логото на ЕС за биологично производство, според началната страница на Европейската комисия, „могат да носят само продукти, за които одобрен контролен орган е удостоверил, че са произведени биологично. Това означава, че те трябва да отговарят на строги условия за производство, обработка, транспорт и съхранение. Логото е допустимо само за продукти, които се състоят от най-малко 95% органични съставки, а останалите 5% отговарят на допълнителни строги изисквания. До/под логото се намира кодovият номер на инспектирация орган и произходът на селскостопанските суровини.

Три други етикета на ЕС се отнасят до географския произход, респ. състава и метода на производство на определени хранителни продукти. Въпросните продукти са включени в списъци и са защитени в целия ЕС:



Ако дадена храна носи етикет **„защитено географско указание“** (ЗГУ), това означава, че поне една от производствените стъпки трябва да се е състояла в даден ограничен регион. Етикетът **„защитено наименование за произход“** (ЗНП) означава, че всички етапи на производството трябва да се извършват в даден ограничен регион. **„Гарантиран традиционен специалитет“** (ГТС) идентифицира продукти, които са защитени, защото са произведени от определени традиционни суровини или имат традиционен състав, или са произведени чрез традиционен производствен процес. Продуктите, които не отговарят на тези критерии, не трябва да бъдат етикетирани като такива.

Например: многоцветният фасул може да бъде наричан „щириански“ многоцветен фасул само ако действително е бил отгледан, събран и преработен в Щирия и е етикетирани със съответната маркировка за ЗНП.

ИЗБОР НА ДРУГИ ЧАСТНИ ЕТИКЕТИ И ОБОЗНАЧЕНИЯ



Логото за биологично производство в Австрия на Асоциацията Bio Austria за насърчаване на биологичното земеделие“ обозначава биологични храни, които отговарят на критериите за качество на Bio Austria и се поставени основно върху директно предлагани на пазара биологични продукти. Биологичните фермери на се занимават със земеделие в съответствие с насоките на асоциацията Bio Austria, които са по-строги от предписанията на Регламента на ЕС относно биологичното производство.



Етикетът **„Произведено без генно инженерство“** на ARGE Gentechnik frei обозначава конвенционални, т.е. небиологични храни, контролирани без генетично модифицирани съставки.



Етикетът FAIRTRADE на „FAIRTRADE Österreich – Асоциация за насърчаване на справедливата търговия със страните от Юга“ обозначава стоки в различни варианти, които отговарят на определени критерии за справедлива търговия.



Етикет V, лицензиран от хранително-вкусовата промишленост и според собствените си твърдения – водещ световен етикет в този сегмент, в двата си варианта обозначава веганските и вегетарианските храни.



Международният **символ за продукт без глутен** е защитена търговска марка. Зачеркнатият пшеничен клас е знак за безглутенови храни повече от 50 години. През 2009 г. AOECs (Association of European Coeliac Societies) приема единни насоки за разпределение и контрол на лицензирането на този знак. Тя се присъжда от националните дружества за целиакия на фирми в съответната държава за техните сертифицирани безглутенови храни.

Профили на хранителни
продукти:

Когато овесът драска

Не се притеснявайте, овесът няма да драска. Правилно приготвени, овесените ядки не драскат и са много приятни от устата към стомаха, но не и без деликатно да поглезят небцето с ненаатрапчивия си, нежен вкус на ядки. Положителен страничен ефект: имат много ценни съставки.

Откъде идва поговорката, че овесът драска? Предполага се, че от коневъдството от 16-ти или 17-ти век. Според наблюдението, конете, на които е бил даван овес, са се държали яростно. Тъй като конете така или иначе са темпераментни животни, значението на овеса върху конската психика може да е било малко надценено. Така че не се притеснявайте: овесът няма да ви подлуди. Ако не друго, овесът има доста успокояващ ефект върху психиката и помага за справянето със стреса.

ПОЛЗИ ОТ ОВЕСА

Ползи от овеса има не само за конете, но и за нас, хората. Обикновено приемаме овес под формата на овесени ядки. Някога давани предимно на деца (и възрастни хора) като овесена каша, овесените ядки се превърнаха в незаменима част от нашата диета след триумфа на швейцарските мюсли. Както и като здравословна и ценна закуска напълно в крак с тенденциите.

Така се произвеждат овесените ядки: суровият овес се обработва много часа първо с пара, след това със суха топлина, създавайки (уж) нежен орехов аромат, като по този начин се премахва въздействието на горчивите ензими. При специален процес овесените ядки се отделят от люспите (обвивките). Семената се преработват в каша и се раздробяват. Накрая семената се сплескват на люспи в специална машина. По този начин се преработва цялото зърно (овесените ядки представляват пълнозърнест продукт!) и ценните съставки се запазват.





ПОЛЕЗНИ ЛЮСПИ

Какво има в овесените ядки? Овесът се отличава с висок дял на въглехидрати (около 70%), белтъчини (около 15%), високо съдържание на ненаситени мастни киселини и разтворими фибри; в допълнение, с глюкани като слизещото вещество лихенин, витамини В1, В6 и Е, както и цинк, желязо, калций, магнезий и фосфор. Бета глюканът има положителен ефект върху нивата на кръвната захар и може да понижи нивата на холестерола. Овесените ядки също така подпомагат здравословната чревна флора и имат положителен ефект върху храносмилането. Усещането за ситост след овесени ядки също е по-дълго от средното. Овесените ядки са особено лесни за смилане като каша и следователно са подходящи и като диетична храна, особено след като нейната хранителна стойност е сравнително висока.

ПОЧТИ НИКАКВИ СТРАНИЧНИ ЕФЕКТИ

Съществуват ли някакви проблемни странични ефекти след похапване на овесени ядки? Почти никакви. Овесът съдържа глютен, но той е с ниски стойности. Всеки, който има непоносимост или е алергичен към някакви съставки, трябва да бъде предпазлив. Трябва да се внимава също при съхранение да не се образува плесен и ядките да не са замърсени с пестициди или тежки метали.

В каква форма можем да приемаме овес? Можете (но не е задължително) да накиснете овесените ядки във вода, мляко, кисело мляко и т.н., преди консумация (например през нощта, но най-малко 30 минути). Днес накиснатите през нощта ядки също са модерно наричани „Overnight Oats“ (овесени ядки за една нощ). След това просто ги изяжте самостоятелно или в зърнена закуска. Овесената каша, която е известна главно с английското име Porridge, се приготвя чрез варене на овесени ядки с вода (или мляко) и малко сол, докато се постигне кремообразна консистенция. Можете също така да подправите тази каша с мед, ядки, плодове и др. Овесените ядки са подходящи и за бисквити, торти, сладки или солени гювечи, буфери, супи и др. Добър апетит!

Рецепта



Палачинки с овесени ядки

СЪСТАВКИ ЗА 4 ПОРЦИИ

- 200 г овесени ядки
- 1 тиквичка
- 1 морков
- 1 глава лук
- 1/2 чесън
- 2 с.л. доматино пюре
- 50–80 ml вряща вода
- Сол, червен пипер, кърпи

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

Поставете овесените ядки в голяма купа. Настържете тиквичката и моркова с рендето за картофи. Нарежете лука и чесъна на ситно. Сложете всичко в купата заедно с подправките и доматино пюре и омесете с ръце. Добавете 50–80 ml вряща вода. Започнете с малко вода, смесвайте на ръка и проверявайте, докато консистенцията е подходяща, за да се образуват банички. Оставете да престоят 10 минути. Изпържете в тиган с малко олио на висока температура от двете страни до златисто кафяво. Съчетава се добре със зелена салата!



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/bgl/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

Tirol