

# DAHEIM BETREUT



**2025-ES OTTHONI  
GONDOZÁS DÍJ:**

a jelöléssel kapcsolatos  
információk a magazinban!

*Zuhause ist's  
am schönsten.*

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

# A SZAKÉRTŐ CSOPORTOK ELNÖKEI



**BURGENLAND**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**KARINTIA**  
KommR Irene Mitterbacher



**ALSÓ-AUSZTRIA**  
Robert Pozdena



**FELSŐ-AUSZTRIA**  
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



**SALZBURG**  
Eva Hochstrasser



**STÁJERORSZÁG**  
Andreas Herz, MSc



**TIROL**  
Bernhard Moritz, MSc



**VORARLBERG**  
Monika Frick, MSc



**BÉCS**  
Mag. Harald Janisch



## Elismerés

Tekintsünk vissza még egyszer: márciusban, a bécsi Ferstel palotában adták át először a DAHEIM BETREUT AWARDS díjat, amelyet a független személyi ápolók szakmai státuszát képviselő szakmai szervezet, a Kereskedelmi Kamara Személyi Tanácsadó és Gondozó Szakmai Szervezete indított el. Az Ausztriában dolgozó független személyi gondozókat tüntették ki – kiemelkedő elkötelezettségükért és empátiájukért, ahogy a gondozottakkal foglalkoznak. Már az első alkalommal közel 500 gondozót jelöltek a díjra. Végül egy szakértői zsűri 18 díjazottat választott ki. Képviselve azt a sok ezer személyi gondozót, akik a legnagyobb személyes elkötelezettséggel végzik munkájukat. A díjazottak jelentős pénzügyi elismerést is kaptak. Azonban a munkájuk értékének elismerése is legalább ennyire fontos. Az elismerés azoknak szól, akik egész évben, éjjel-nappal ott vannak a támogatásra szorulóknak számára. A díjat immár második alkalommal adták át, lásd a 4. oldalon.



**Harald G. Janisch**  
Szakcsoport elnök



**Andreas Herz**  
Szövetségi elnök

## Jövőkép

Viselkedésünkkel és döntéseinkkel mindannyian egyénként, de mint a mai társadalom részeként is, minden pillanatban segítünk meghatározni, hogy milyen lesz a holnap világa. Mint minden területen, ez a megállapítás a gondozási ágazatra is vonatkozik. Az Ausztriában dolgozó több ezer személyi gondozó elkötelezettségének és rugalmasságának, valamint a több száz elkötelezett közvetítő iroda szakértelmének köszönhető, hogy az otthoni ápolás a saját lakásban ma már szinte természetesnek számít sok osztrák ember és hozzátartozója számára, ha ezt választja – az elmúlt évek kihívásai ellenére is. Azonban mindannyiunknak tisztában kell lennünk azzal, hogy ez a helyzet nem magától értetődő. A drámai demográfiai változásra és az elkövetkező évek, évtizedek várható robbanásszerű ellátási igényére tekintettel, már ma meg kell tennünk a megfelelő lépéseket, hogy biztosítsuk a holnap gondozását. Az otthoni gondozásnak megfizethetőnek kell maradnia azok számára, akik igénybe veszik. És vonzóknak azok számára, akik azt nyújtják. Megfizethető és vonzó: ez az ellátás jövőképe.



# 2025-ES OTTHONI GONDOZÁS DÍJ JELENTKEZZEN MOST!

Az empátia, a türelem, a rugalmasság, a megbízhatóság, az együttérzés, a csapatmunka, a megbízhatóság és az önálló gondoskodás csak néhány, de nagyon fontos tulajdonság a különböző élethelyzetekben élő emberek megbízható gondozásának és támogatásának biztosításához.

Az elmúlt években Ausztriában nőtt a gondozást igénylő személyek száma, és a helyzet a független gondozási szolgáltatások megbízható rendszerének létrehozását tette szükségessé.

Ezek a szolgáltatások az eseti, illetve az átmeneti támogatástól a teljes körű ellátásig, így a hosszabb időszakot felölelő gondozásig, valamint ápolási ciklusokig, minden igényt kielégítenek. A szolgáltatások rugalmasan és személyre szabottan gondoskodnak a széleskörű igények és szükségletek kielégítéséről.

Az Osztrák Kereskedelmi Kamara Személyi Tanácsadó és Személyi Gondozó Egyesülete nemcsak a személyi gondozást végzők érdekeit képviselheti, hanem azt a célt tűzte ki maga elé, hogy felhívja a figyelmet a személyi gondozás magas társadalmi-politikai jelentőségére és robbanékonyságára.

Az „**Otthoni gondozás díj**” kezdeményezés azokra a személyekre irányítja a reflektorfényt, akik nélkül Ausztriában sok ember nem tudna megbirkozni az életével és a mindennapokkal.

## OTTHONI GONDOZÁS DÍJ

Az egyéni vállalkozó hölgyek és urak személyi gondozásukkal hihetetlenül értékes szolgáltatást nyújtanak az embereknek és így a társadalom egészének. Egy olyan szolgáltatást, amely a társadalmunk támaszává és pillérévé teszi őket, de ez csendben történik.

Fáradhatatlan elkötelezettségüket és segítőkészségüket meg kell és meg is tudjuk köszönni. Itt az ideje, hogy ezeket az embereket a színpadra hívjuk, és elmondjuk: „Köszönjük!”, és ezáltal felhívjuk a közvélemény figyelmét munkájuk fontosságára.

## ? KIT LEHET JELÖLNI?

Minden független személyi gondozót.

## ? KI JELÖLHET?

Mindenki jelölhet! Egyedül önmagunk jelölése kizárt.

## ? MIT KELL LEÍRNI A JELÖLÉSBEN?

Természetesen a jelölt személy nevét; hogyan érhetjük el Önt vagy a jelölt személyt, és miért pont az Ön által jelölt személynek kell megnyernie az „Otthoni gondozás díjat”.

## ? HOGYAN LEHET JELÖLNI?

A jelöléseket online lehet benyújtani a **www.daheimbetreut.at** címen, e-mailben a **pb-award@wko.at** címen, vagy postai úton: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung (Személyi tanácsadás és személyi gondozás szakmai egyesülete) Wiedner Hauptstrasse 63, 1045 Bécs

Megértésüket kérjük, hogy **az értékelésben csak német nyelvű jelölés** szerepelhet.  
**HATÁRIDŐ:** 2024. december 31., kedd.

## HOGYAN ÉS MIT LEHET NYERNI?

Az összes jelölés közül a zsűri két nyertest választ ki osztrák tartományonként. A nyerteseket 2025. április 3-án, csütörtökön Bécsben egy ünnepségen jutalmazzák a Személyes Tanácsadói és Személyi Gondozási Egyesület részéről az „Otthoni gondozás díjjal”, valamint pénzdíjjal.

Sok-sok jelölésre és egy csodálatos és felejthetetlen ünnepségre számítunk, mert a személyi gondozás annak a művészetére, hogy megérintse a szíveket, jobbá tegye az életet és egy kicsit fényesebbé tegye mások mindennapjait.

# AZ ALLERGIÁK VIZSGÁLATA: PORATKA-ALLERGIA

Mivel tünetei hasonlóak a náthához vagy a megfázáshoz, a házipor-  
ratka okozta allergia gyakran sokáig észrevétlen marad, és sokszor  
(túl) későn diagnosztizálják.



Házi poratka: mikroszkopikus állatok, amelyek szabad szemmel nem láthatók, szőnyegekben, ágyneműben és a háziporban rejtőzködve százezerrel, millióival szaporodnak; bőrpikkelyekkel táplálkoznak, székletrészeszkéi pedig bizonyos enzimek miatt egyes embereknél allergiás reakciókat váltanak ki. Mivel a tünetek hasonlóak a megfázás és más fertőzések tüneteéhez, sokan észre sem veszik.

Ha azonban a poratka-allergia észrevétlen és kezeltetlen marad, annak súlyos következményei lehetnek: idővel az allergia a felső légutakból átterjedhet az alsó légutakra, és például a hörgőket vagy a tüdőt is érintheti. Ebben az esetben a betegség „lefelé húzódásáról” beszélünk. Egy lehetséges következmény: allergiás asztma.

## A KÖVETKEZŐK A HÁZI PORATKA-ALLERGIA LEHETSÉGES TÜNETEI:

- akadályozott orrlégzés
- Állandó vagy tartós orrfolyás, valamint tüszentési rohamok
- Kötőhártya-gyulladás vizenyős, égő és kipirosodott szemmel és leragadó szemhéjakkal
- A szem és az orr, a fülsatornák vagy a torok viszketése
- túlzott nyálka az orrban és a hörgőkben

**A PORATKA-ALLERGIÁKRA JELLEMZŐ, HOGY A TÜNETEK ZÁRT TÉRBEN, AZAZ A SAJÁT LAKÁSBAN, ÉS ÍGY EGÉSZ ÉVBEN FOLYAMATOSAN JELENTKEZNEK.**



- száraz, irritáló köhögés
- szorító érzés a mellkasban
- sípoló vagy zörgő légzési hangok, légszomj
- bőrviszketés, ekcéma, ritkán csalánkiütés (urticaria) is
- alkalmanként fejfájás, alvászavarok, csökkent teljesítőképesség pl. az arcüregekben felgyülemlett váladék miatt

## MIBEN KÜLÖNBÖZNEK A HÁZI PORATKA-ALLERGIA TÜNETEI MÁS ALLERGIÁKTÓL, PÉLDÁUL A POLLENALLERGIÁTÓL VAGY AZ ORRFOLYÁSTÓL ÉS MÁS FELSŐ LÉGÚTI FERTŐZÉSEKTŐL?

A poratka-allergiákra jellemző, hogy a tünetek zárt térben, azaz a saját lakásban, és így egész évben folyamatosan jelentkeznek. Különösen súlyosak azonban a fűtési időszakban, amikor a szobákban kevesebb a szellőzés, illetve reggelente, miután az egész éjszakát az ágyban töltöttük egy nagyon al-





lergén környezetben. A tünetek ágyneműcsere vagy porszívózás során is fokozódhatnak.

### **HOGYAN DIAGNOSZTIZÁLJÁK A PORATKA-ALLERGIÁT?**

Az orvossal folytatott beszélgetés után allergiatesztet (ún. bőrszúrástesztet) végeznek. Az allergia vérvizsgálattal is kimutatható.

### **HOGYAN KEZELIK A HÁZIPORATKA-ALLERGIÁT?**

Az allergiás reakciók különböző gyógyszerekkel blokkolhatók illetve enyhíthetők. A spray-k enyhítik a tüneteket. A tartós kezelés egyetlen lehetősége a terápia, melynek célja, hogy a szervezet hosszú távon hozzászokjon az allergénekhez. Gyakran évekbe telik, és nincs garancia a sikerre. A betegség lefelé húzódása (asztma) azonban gyakran megelőzhető.

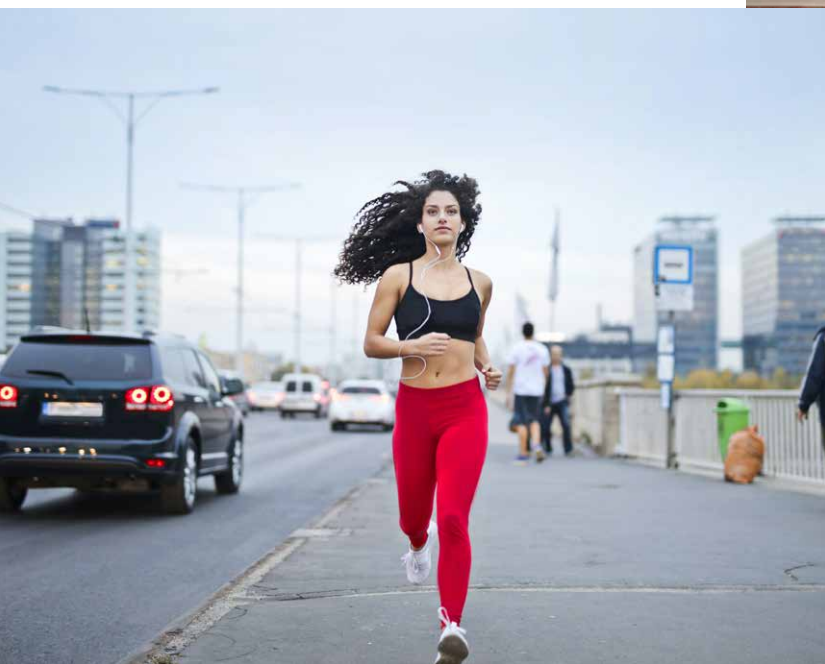
### **HOGYAN LEHET AZ ATKÁKAT KONTROLLÁLNI, HOGY CSÖKKENTSÜK AZ ALLERGIÁS REAKCIÓK KOCKÁZATÁT?**

- Alapos szellőztetés, a páratartalom alacsony szinten tartása, alacsony hőmérséklet
- Sima felületű padló, rendszeres felmosás
- Lehetőség szerint ne használjon padlószőnyeget vagy szőnyeget
- A port mindig nedves ruhával törölje le és használjon maszkot és védőszemüveget
- Rendszeresen mossa ki az ágyneműt 60 fok feletti hőmérsékleten
- Távolítsa el a porfogókat a lakásból, de legalább a hálószobából: például függönyöket, kanapépárnákat, kárpitozott bútorokat, gyapjútakarókat,

- nyitott könyvespolcokat, plüssállatokat
- Ne legyenek növények vagy párasítók a hálószobában
- Használjon speciális finom porszűrőkkel ellátott porszívókat
- Azokat a párnákat, ágytakarókat, takarókat vagy plüssállatokat, amelyek nem moshatók forró hőmérsékleten, 24 órára helyezze a jégszekrénybe vagy fagyasztóba
- Használjon speciális matrachuzatot (atka elleni köztes huzatot)

Megjegyzés: Az allergia általában gyermekkorban jelentkezik, többnyire örökletes hajlam és az adott környezeti tényezők miatt. Azonban súlyosbodhatnak, és egyes esetekben csak idősebb korban válnak észrevehetővé. Különösen a háziporátka-allergia gyakran sokáig észrevétlen marad.

Források:  
[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)



# ERŐNLÉT: Mit jelent itt az állóképesség?

**Állóképesség:** Segít abban, hogy jobban megbirkózzunk a (fizikai) kihívásokkal és erőfeszítésekkel. A cikkben ismertetjük, hogy mi az állóképesség, mihez van rá szükségünk, és hogyan hozhatunk ki belőle többet.

Ha könnyen kifulladás és gyorsan elfárad testmozgás, fizikai aktivitás vagy megerőltető tevékenységek közben, akkor lehet, hogy nem elégséges az állóképessége. Az állóképesség a fizikai erőnlét fontos „összetevője”. Az online lexikon, a Wikipédia szerint az „állóképesség” a szervezet fáradtsággal szembeni ellenállására és a terhelés utáni gyors regenerálódási képessége utal. Az állóképesség nemcsak a sporttevékenységek – például a gyaloglás, a futás, a kerékpározás, az úszás stb. – során előnyös számunkra, hanem minden más tevékenységben is támogat minket, és lehetővé teszi számunkra, hogy fizikailag és szellemileg jobban megbirkózzunk a mindennapokkal.





**Mit érhet el a rendszeres állóképességi edzéssel?** Ahogy a neve is sugallja, javítja az állóképességünket. A rendszeres állóképességi edzés segít abban, hogy hosszabb ideig fenntartsa a testmozgást vagy a fizikai teljesítményt kifáradás nélkül, azaz anélkül, hogy el kellene fogadnia a teljesítmény csökkenését. Az állóképességi edzés a testi funkciók széles skálájára van pozitív hatással: szív és keringés, vérképzés, légzés, izmok és mozgásszervek, anyagcsere, immunrendszer, sőt még az elmére is. Erősebb és ellenállóbb, végső soron pedig terhelhetőbb lesz. Az állóképességi edzés az elhízást is megakadályozza, illetve támogatja a fogyásban.

**Mi a legjobb módja az állóképesség edzésének?** Fontos, hogy bizonyos mértékig (a mozgás típusától és intenzitásától függően legalább 10 percig) és bizonyos intenzitással rendszeresen (hetente legalább két-három alkalommal) eddzen. Nem kell és nem is szabad túlterhelnie magát. Ökölszabályként elmondható, hogy a testmozgás akkor eléggé megerőltető ahhoz, hogy az egészségre jótékony hatással legyen, ha még tud beszélni edzés közben. Ez még pulzuszám nélkül is könnyen ellenőrizhető. Az edzés hatása szempontjából az a legjobb, ha ezeket az értékeket (gyakoriság, mennyiség, intenzitás) idővel mérsékelten növeli.

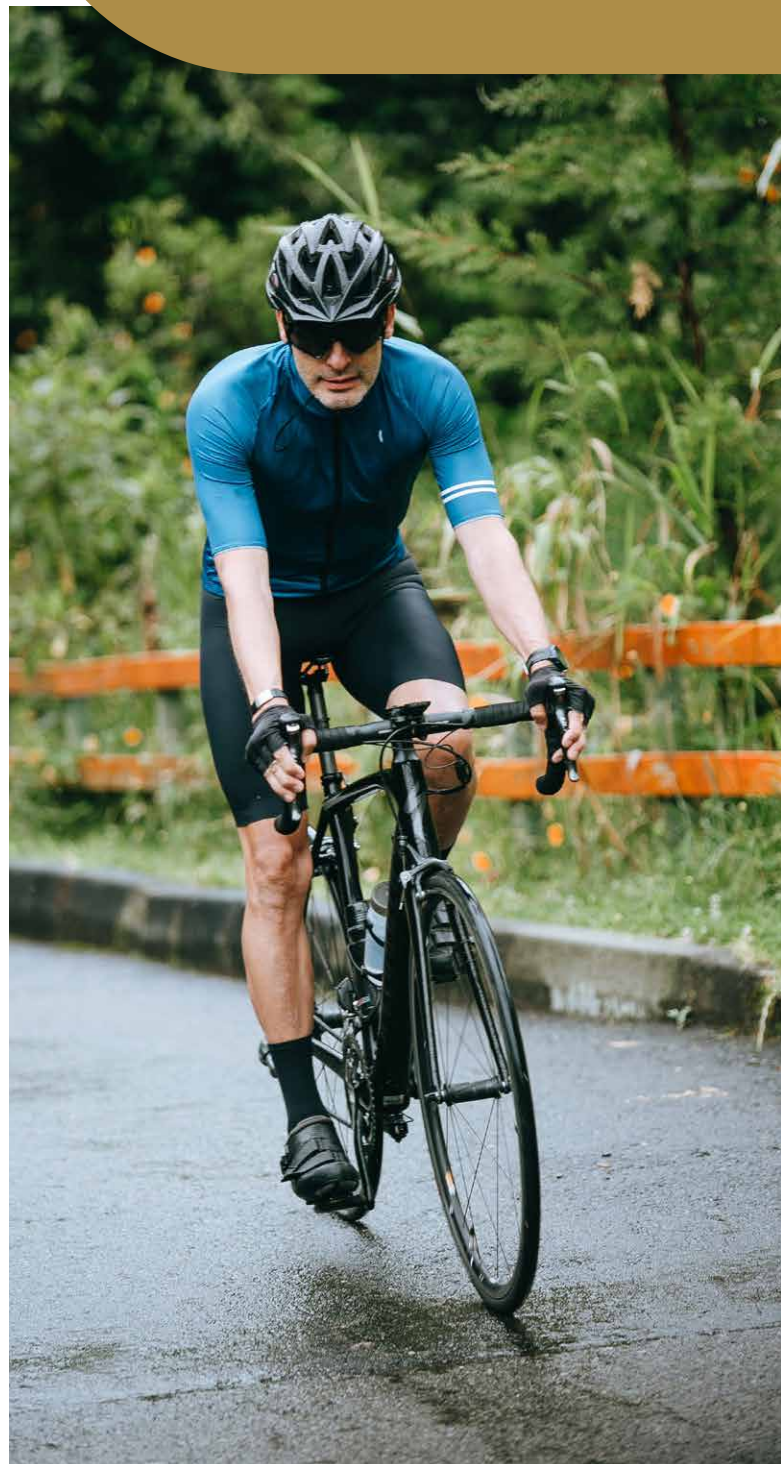
**Milyen típusú mozgások alkalmasak az állóképességi edzésre?** Alapvetően minden, ami saját erőből mozgásra készítet, alkalmas az egészséget és az erőnlétet támogató állóképességi edzésre: (nordic) walking, túrázás, kocogás vagy futás, kerékpározás vagy ergométeres edzés, úszás, de még a tánc is, hogy csak néhány gyakori mozgásformát említsünk.

Miután legyőzte a lustálkodó énjét, gyorsan észre fogja venni, hogy a testmozgás szórakoztató és fokozza az életkedvet – és ezután nem akar majd lemondani róla.

**Megjegyzés:** Ahhoz, hogy az edzés fenntartható és hatékony legyen, mindig szükség van regenerálódásra, azaz mentesítési és pihenési időszakokra. Tehát: folytassa, de tartson szünetet is.

**Figyelem:** Ha hosszú ideig nem edzett, vagy már meglévő betegségben szenved, mindig kérjen orvosi tanácsot, mielőtt elkezdené az edzést.

**AZ ÁLLÓKÉPESSÉGI EDZÉS A TESTI FUNKCIÓK SZÉLES SKÁLÁJÁRA VAN POZITÍV HATÁSSAL: SZÍV ÉS KERINGÉS, VÉRKÉPZÉS, LÉGZÉS, IZMOK ÉS MOZGÁSSZERVEK, ANYAGCSERE, IMMUNRENDSZER, SŐT MÉG AZ ELMÉRE IS.**





# Rövid magyarázat: Az élelmiszer minőségi védjegye

Bio, eredet és társai: Számos minőségi védjegy és eredetmegjelölés „díszíti” élelmiszereink csomagolását. Mit jelent, és mire számíthatunk? Íme egy rövid áttekintés.

Az élelmiszer-ágazatban számos különböző védjegy és jelölés létezik, amelyek szeretnének valamit állítani az élelmiszerek minőségéről vagy eredetéről. Egészen eltérő jogi és egyéb háttérrel rendelkeznek. Például egyesek jogi szabályozáson alapulnak (nemzeti vagy uniós szinten), és független ellenőrzés alá esnek. Másokat magánintézmények, például egyesületek ítélnek oda. Az ilyen védjegy megszerzéséhez az odaítélő szerv bizonyos szabályait be kell tartani, és el kell végezni a tervezett ellenőrzéseket. Ilyen értelemben azonban nincs jogalap és nincs független ellenőrzés. Vannak olyan élelmiszermárkák is, amelyek nagyon hasonlítanak a minőségi védjegyekre, például azért, mert a márka logója hasonlít egy minőségi védjegyre, vagy mert a csomagolásra egy, a minőségi védjegyhez hasonló címke van nyomtatva. Az ilyen márkák általában védjegyoltalmat élveznek, és a vállalatok tulajdonában vannak. Ezek azonban nem állami minőségi védjegyek, és nem is magán-szervezetek által odaítélt minőségi védjegyek.

## OSZTRÁK NEMZETI MINŐSÉGI VÉDJEGYEK

Az „AgrarMarkt Austria” (rövidítve AMA) közjogi szervezet, ezért közérdekből jár el. Az élelmiszer-ágazat számára az AMA három védjegyet ítél oda, amelyeket az AMA honlapja szerint államilag elismertek, és emellett az EU illetékes hatóságai is bejelentik, azaz azonosítják.



Az **AMA minőségi védjegye** egy holisztikus minőségbiztosítási program bizonyítéka, amely magában foglalja az élelmiszer-termelés minden szakaszát – a szántóföldtől vagy az istállótól a hűtött polcig. „Megbízható információt nyújt a nyomon követhető eredetről, a vizsgált minőségről és arról, hogy a vele jelölt élelmiszereket független ellenőrzésnek vetették alá”. A piros-fehér-piros AMA minőségi védjegy hivatott garantálni, hogy a termék

Ausztriából származik, hogy bizonyos minőségi kritériumok szerint állították elő, és hogy ez a gyártási folyamat független ellenőrzés alatt áll. Az Ausztriából származó állatok például Ausztriában születtek, ott etették, vágták le és darabolták fel őket.



Az **AMA-biovédjegye** garantálja a „kiváló élelmiszer-minőséget, a további környezetvédelmi szabványokat és a származási hely garantált nyomon követhetőségét”. A követelmények túlmutatnak az uniós ökológiai logó követelményein. A piros-fehér AMA ökológiai védjegy az AUSZTRIA eredetmegjelöléssel garantálja, hogy Ausztria a mezőgazdasági nyersanyagok származási helye, valamint a kezelés és a feldolgozás helye. A hús és a húskészítmények csak akkor viselhetik az AMA biovédjegyet, ha az állatok Ausztriában születtek, ott hizlalták, vágták le és darabolták fel őket.



Az **AMA GENUSS REGION** minőségi védjegye „garantálja a minőséget és az egyértelmű származást a mezőgazdasági termelők közvetlen forgalmazói, az élelmiszer-gyártók és a vendéglátóipari létesítmények számára”, valamint „a részt vevő létesítményeknek képesnek kell lenniük arra, hogy számlákkal és szállítólevelekkel bizonyítsák termékeik eredetét”.



Egy másik elismert nemzeti minőségi védjegy az **ÖGE jóváhagyási védjegy** (ÖGE = Osztrák Táplálkozási Társaság). Ezt kizárólag a közétkeztetési ágazatban (étkezdék, nagyüzemi konyhák) működő vállalkozások kapják. Ez azt jelenti, hogy az ételek tápanyag-optimalizált és az egészséget elősegítő módon készülnek.





Az **osztrák minőségi címke**, amelyet nem csak az élelmiszer-termelés számára ítélnék oda, az „átlagon felüli minőségre” és a „legalább 50 százalékos osztrák hozzáadott értékkel rendelkező, nyomon követhető eredetre” utal.

## AZ EURÓPAI UNIÓ LOGÓJA

Az élelmiszeriparban használt négy jelölés az uniós szabályozáson alapul.



Az **EU ökológiai logója** az Európai Bizottság honlapja szerint „csak olyan termékek viselhetik az EU ökológiai logóját, amelyeket egy erre felhatalmazott ellenőrző szervezet ökológiai minősítéssel látott el”. Ez azt jelenti, hogy szigorú termelési, feldolgozási, szállítási és tárolási feltételeknek kell megfelelniük. A logó csak olyan termékeken engedélyezett, amelyek legalább 95%-ban organikus összetevőkből állnak, és a fennmaradó 5%-ra vonatkozó szigorú követelményeknek is megfelelnek. A logó mellett/alatt szerepel az ellenőrző szervezet kódszáma és a mezőgazdasági nyersanyagok eredete.

Három másik uniós megjelölés bizonyos élelmiszerek földrajzi eredetére vagy összetételére és előállítására vonatkozik. Az érintett termékek listákon szerepelnek, és az egész EU-ban oltalom alatt állnak:



Ha egy élelmiszeren szerepel az „**oltalom alatt álló földrajzi jelzés**” (OFJ) címke, ez azt jelenti, a gyártás legalább egy lépésének egy körülhatárolt területen kell történnie. Az „**oltalom alatt álló eredetmegjelölés**” (OEM) címke azt jelenti, hogy az összes gyártási lépésnek egy meghatározott területen kell történnie. A „**hagyományos különleges termék**” (HKT) olyan termékeket jelöl, amelyek azért állnak oltalom alatt, mert vagy bizonyos hagyományos alapanyagokból készülnek, vagy hagyományos összetételűek, vagy hagyományos előállítási eljárással készülnek.

Azok a termékek, amelyek nem felelnek meg ezeknek a kritériumoknak, nem címkézhetők így. Például: A futóbabot csak akkor lehet „stájer” futóbab-

nak nevezni, ha azt ténylegesen Stájerországban termesztették, takarították be és dolgozták fel, és a megfelelő OEM-jelöléssel látták el.

## EGYÉB SAJÁT MÁRKÁK ÉS VÉDJEGYEK VÁLASZTÉKA



A „Bio Austria – Egyesület a Biogazdálkodás Előmozdításáért” **Bio Austria logója** azonosítja azokat a bioélelmiszereket, amelyek megfelelnek a Bio-Austria minőség kritériumainak, és főként a közvetlenül forgalmazott biotermékeken található. A Bio Austria biogazdálkodói olyan társulási irányelvek szerint működnek, amelyek szigorúbbak az EU ökológiai szabályozásában előírtaknál.



Az ARGE GMO-mentes „**Géntechnológia nélkül előállított**” megjelölése olyan hagyományos, azaz nem bioélelmiszerekre vonatkozik, amelyek ellenőrzött módon nem tartalmaznak géntechnológiával módosított összetevőket.



A „FAIRTRADE Austria – déli államokkal folytatott tisztességes kereskedelem előmozdítására irányuló egyesület” elnevezésű szervezet **Fairtrade védjegye** olyan termékeket azonosít különböző változatokban, amelyek megfelelnek a tisztességes kereskedelem meghatározott kritériumainak.



A **V-címke**, amelyet az élelmiszeripar engedélyezett, saját tájékoztatása szerint a világ vezető pecsétje ebben a szegmensben, két változatban jelöli a vegán és vegetáriánus élelmiszereket.



A nemzetközi **gluténmentes szimbólum** védett védjegy. Az áthúzott búzakéve több mint 50 éve a gluténmentes ételek jele. 2009-ben az AOECS (Association of European Coeliac Societies) 2009-ben egységesített odaítélési és ellenőrzési irányelveket fogadott el a szimbólum engedélyezésére vonatkozóan. A jelet a nemzeti coeliakiatársaságok ítélik oda az adott ország vállalkozásainak a tanúsított gluténmentes élelmiszerekért.

Élelmiszerportré:

# Amikor a zabszem szűr

Nem kell félni, a zabszem nem fog szűrni. Megfelelően elkészítve a zabpehely simán és karcolás nélkül teszi meg az útját a szájtól a gyomorig, és nem mellesleg diszkréten kényezteti az ízlelőbimbókat visszafogott, finoman diós ízével. Pozitív mellékhatás: Sok értékes összetevő vándorol vele.

Honnan származik az a mondás, hogy szűrja a zabszem a fenekét? Állítólag a 16–17. századi lótenyésztésből. A megfigyelések szerint a zabot kapott lovak különösen vadul viselkedtek. Nos, mivel a lovak amúgy is élénk állatok, a zab fontosságát a lovak viselkedésére kissé túlbecsülték. Tehát ne aggódjon: a zab nem őrjít meg. Ha valami, akkor a zab meglehetősen nyugtató hatással van a pszichére, és segít a stressz feldolgozásában.

## HASZNÁLJA KI A ZABOT

Nemcsak a lovak profitálnak a zabból, hanem mi, emberek is a gabonából. A zabot általában zabpehely formájában fogyasztjuk. Miután zabpehelyként elsősorban gyermekeknek (és időseknek) adtuk, a zabpehely az eredetileg svájci müzli diadala óta étrendünk nélkülözhetetlen részévé vált. Egészséges és tápláló reggeliként pedig a trendeknek is megfelel.

Így készül a zabpehely: a nyers zabot először gőzzel, majd száraz hővel több órán át kezelik, létrehozva az (állítólag) gyengéd diós aromát és hatástalanítva a keserű enzimek hatását. Egy speciális eljárás során a zabszemet leválasztják a héjról. A magokat darává dolgozzák tovább, majd összezúzzák. Végül a magokat egy speciális gépben pelyhekké lapítják. A teljes kiőrlésű gabonát (a zabpehely teljes kiőrlésű termék!) feldolgozzák és az értékes összetevőket megtartják.





## ÉRTÉKES PELYHEK

Mit tartalmaz a zabpehely? A zab nagy arányban tartalmaz szénhidrátokat (kb. 70%), fehérjét (kb. 15%), nagy mennyiségben tartalmaz telítetlen zsírsavakat és oldható rostokat; emellett glükánokat, például lichenint, B1, B6 és E vitamint, valamint cinket, vasat, kalciumot, magnéziumot és foszfort. A béta-glükán pozitív hatással van a vércukorszintre, és csökkentheti a koleszterinszintet. A zabpehely elősegíti az egészséges bélfloórát és pozitív hatást gyakorol az emésztésre. A jóllakottság érzése a zabpehelynél is tovább tart. A zabpehely zabkásaként különösen könnyen emészthető, ezért könnyű étrendhez is alkalmas, különösen azért, mert a tápértéke viszonylag magas.

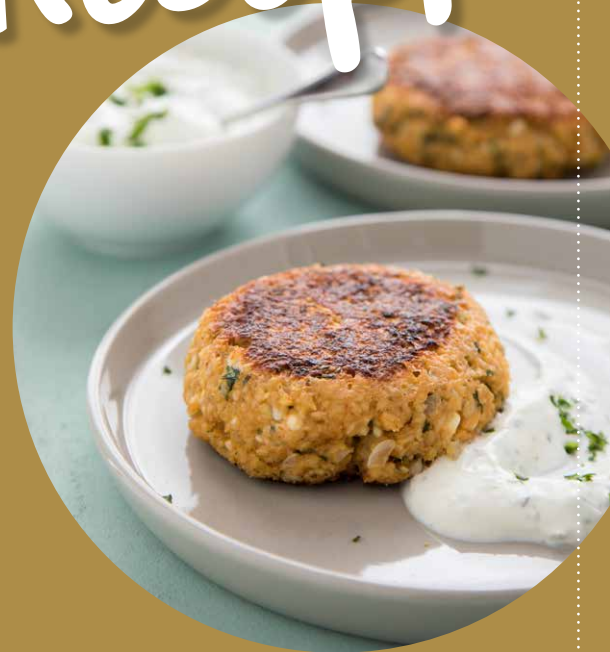
## ALIG VAN MELLÉKHATÁSA

Vannak-e problémás mellékhatások a zab fogyasztása során? Aligha. A zab nem gluténmentes, de alacsony a gluténtartalma. Bárki, aki intoleranciában szenved vagy allergiás az összetevőkre, legyen óvatos. Azt is fontos biztosítani, hogy a tárolás során ne képződjön penész, és hogy a pelyhek ne szennyeződjenek peszticidekkel vagy nehézfémekkel.

Milyen formában ehetünk zabot? Fogyasztás előtt (például egy éjszakán át, de legalább 30 percig) áztathatja a zabpehelyet vízben, tejben, joghurtban stb. Ma az egyik napról a másikra áztatott pelyheket trendi módon „overnight oats“-nak azaz, egyéjszakás zabkásának is nevezik. Ezután egyszerűen fogyasztjuk önmagában vagy müzliben. A reggeli zabpehely, amelyet elsősorban zabkása néven ismerünk, zabpehely vízzel (vagy tejjel) és egy kis sóval törtető forralásával készül, amíg krémes állagú nem lesz. Ezt a zabkását mézzel, dióval, gyümölcssel stb. is ízesítheti. A zabpehely kekszekhez, süteményekhez, édes vagy sós ragukhoz, palacsintákhoz, levesekhez és sok más fogáshoz is kiváló. Jó étvágyat!



# Recept



## Zabpehely- palacsinta

### HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ

- 200 g zabpehely
- 1 cukkini
- 1 sárgarépa
- 1 hagyma
- 1/2 fokhagyma
- 2 evőkanál paradicsompüré
- 50–80 ml forrásban lévő víz
- só, bors, curry

### ELKÉSZÍTÉS:

Helyezze a zabpehelyet egy nagy tálba. A cukkinit és a sárgarépát reszelt burgonyával dolgozza össze. Aprítsa fel a hagymát és a fokhagymát. Tegyen mindent a tálba a fűszerekkel és a paradicsompürével együtt, és keverje össze a kezével. Adjon hozzá 50–80 ml forró vizet. Kezdje egy kis vízzel, keverje össze kézzel, majd addig adjon hozzá vizet, amíg az állaga megfelelő nem lesz ahhoz, hogy pogácsákat formázzon. Hagyja állni 10 percig. Süsse egy serpenyőben kevés olajjal magas hőfokon mindkét oldalán, amíg aranybarna nem lesz. Tálalja zöldsalátával!

# KONTAKT



## BURGENLAND

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



## 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

