

# DAHEIM BETREUT



**DAHEIM BETREUT  
AWARD 2025:**

totul despre nominalizare în broșură!

*Zuhause ist's  
am schönsten.*

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

# PREȘEDINTE GRUPURI PROFESIONALE/ PREȘEDINȚI GRUPURI PROFESIONALE



**BURGENLAND**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**CARINTIA**  
KommR Irene Mitterbacher



**AUSTRIA INFERIOARĂ**  
Robert Pozdena



**AUSTRIA SUPERIOARĂ**  
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



**SALZBURG**  
Eva Hochstrasser



**STIRIA**  
Andreas Herz, MSc



**TIROL**  
Bernhard Moritz, MSc



**VORARLBERG**  
Monika Frick, MSc



**VIENA**  
Mag. Harald Janisch



## Aprecierarea valorii

Să privim încă o dată în urmă: în luna martie, DAHEIM BETREUT AWARDS au fost prezentate pentru prima dată la Palatul Ferstel din Viena; lansat de Asociația de Consiliere și Îngrijire Personală din cadrul Camerei de Comerț, organismul profesional care reprezintă statutul profesional al asistenților personali independenți de îngrijire. Asistenții personali independenți care lucrează în Austria au fost celebrați pentru angajamentul lor deosebit și pentru empatia cu care privesc persoanele de care au grijă. Deja de prima dată, aproape 500 de asistenți independenți au fost nominalizați pentru premiu. Dintre toate nominalizările, un juriu selectează doi câștigători pentru fiecare land federal. Reprezintă miile de îngrijitori care își desfășoară activitatea cu cel mai mare angajament personal. Câștigătorii premiilor au putut, de asemenea, să se bucure de o recunoaștere financiară notabilă. Dar nu mai puțin importantă este aprecierea care se exprimă în acest premiu. Aprecieri care se datorează celor care sunt acolo non-stop pentru persoanele care au nevoie de sprijin pe tot parcursul anului. Acest premiu este acum acordat pentru a doua oară, a se vedea pagina 4.



**Harald G. Janisch**  
Președintele grupului profesional



**Andreas Herz**  
Președintele asociației

## Formula pentru viitor

Prin comportamentul și deciziile noastre, noi, ca indivizi, dar și ca societate de astăzi, ajutăm la determinarea în fiecare moment a felului în care va arăta lumea de mâine. În ceea ce privește toate domeniile, această constatare se aplică și asistenței de îngrijire. Este datorită angajamentului și flexibilității multor mii de asistenți de îngrijire care lucrează în Austria și a profesionalismului sutelor de agenții de plasament dedicate care se ocupă de îngrijirea la domiciliu – pentru cei care doresc – o chestiune aproape de la sine înțeleasă pentru mulți austrieci și rudele lor; în ciuda tuturor provocărilor, mai ales în ultimii ani. Cu toate acestea, trebuie să fim conștienți cu toții că această situație nu este de la sine înțeleasă. Având în vedere dezvoltarea demografică dramatică și nevoia explozivă previzibilă de îngrijire în următorii ani și decenii, ar trebui să întoarcem șuruburile potrivite astăzi pentru a asigura îngrijirea pentru mâine. Îngrijirea la domiciliu trebuie să rămână accesibilă pentru cei care o folosesc. Și atrăgătoare pentru cei care o oferă. Accesibilă și atractivă: aceasta este formula viitoare de îngrijire.



# DAHEIM BETREUT AWARD 2025 CANDIDAȚI ACUM!

Empatia, răbdarea, flexibilitatea, încrederea, sensibilitatea, munca în echipă, fiabilitatea și îngrijirea de sine sunt doar câteva atribute, însă esențiale, pentru a asigura o îngrijire și un sprijin de încredere pentru persoanele aflate în diferite situații de viață.

Numărul de persoane care au nevoie de îngrijire din Austria a crescut în ultimii ani, iar situația a necesitat instituirea unui sistem fiabil de servicii independente de îngrijire.

Acestea presupun o gamă largă de servicii: de la asistență temporară, până la servicii complete de îngrijire care se extind pe perioade mai îndelungate. Ele sunt flexibile și reușesc să se adapteze unui larg spectru de cerințe și nevoi.

Asociația Profesională de Consiliere și Îngrijire Personală a Camerei Economice Federale a Austriei poate nu numai să reprezinte interesele îngrijitorilor, ci și-a propus, de asemenea, să atragă atenția asupra relevanței socio-politice ridicate și a caracterului actual al îngrijirii.

Inițiativa „**Daheim Betreut Award**” (**Premiul pentru îngrijirea la domiciliu**) îi aduce în prim-plan pe cei fără de care multe persoane din Austria nu s-ar putea descurca în viața de zi cu zi.

## DAHEIM BETREUT AWARD

Datorită îngrijirii pe care o oferă, aceste femei și acești bărbați independenți oferă un serviciu incredibil de valoros oamenilor și, astfel, societății în ansamblu. Un serviciu care îi transformă într-un sprijin și un stâlp al societății noastre, dar care se petrece în tăcere.

Angajamentul lor neobosit și dorința de a ajuta ar trebui să primească mulțumiri și acest lucru se va întâmpla. Este timpul să-i invităm pe acești oameni să urce pe scenă și să le spunem „Mulțumesc!” și, astfel, să creștem gradul de conștientizare publică asupra importanței activității lor.

**?** **CINE POATE FI NOMINALIZAT?**  
Toți îngrijitorii independenți.

**?** **CINE POATE NOMINALIZA?**  
Toată lumea poate nominaliza!  
Auto-nominalizările sunt excluse.

**?** **CE SCRIEȚI ÎN NOMINALIZARE?**  
Desigur, numele persoanei nominalizate; cum vă putem contacta pe dvs. sau pe persoana nominalizată și motivul pentru care persoana pe care o nominalizați ar trebui să câștige „Daheim Betreut Award”.

**?** **CUM SE EFECTUEAZĂ NOMINALIZAREA?**  
Nominalizările pot fi trimise online la **www.daheimbetreut.at**, prin e-mail la **pb-award@wko.at** sau prin poștă la: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung (Asociația Profesională de Consiliere și Îngrijire Personală), Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Viena

Vă rugăm să aveți în vedere că **numai nominalizările în limba germană** pot fi incluse în evaluare.

**TERMEN LIMITĂ:** marți, 31 decembrie 2024.

## CUM SE POATE CÂȘTIGA ȘI CARE ESTE PREMIUL?

Dintre toate nominalizările, un juriu selectează doi câștigători pentru fiecare land federal. În cadrul unui eveniment festiv care va avea loc joi, 3 aprilie 2025, la Viena, câștigătorii vor fi onorați cu premiul „Daheim Betreut Award” din partea Asociației Profesionale de Consiliere și Îngrijire Personală și vor primi un premiu în bani.

Așteptăm cu nerăbdare multe nominalizări și să ne bucurăm de o ceremonie frumoasă și de neuitat, deoarece îngrijirea personală este arta de a atinge inimile și de a face viața de zi cu zi mai bună și un pic mai strălucitoare pentru ceilalți.

# ALERGII SUB CONTROL: ALERGIE LA ACARIENI

Deoarece simptomele sunt similare cu cele ale unei răceli sau rinite, alergiile cauzate de acarienii de praf rămân adesea nedetectate mult timp și sunt diagnosticate (prea) târziu.



Acarieni de praf de casă: animale microscopice care nu sunt vizibile cu ochiul liber, care se ascund în covore, lenjerie de pat și praf de casă și se înmulțesc de sute de mii și milioane de ori în fiecare gospodărie; care se hrănesc cu mătreață și ale căror particule de fecale declanșează reacții alergice la unele persoane din cauza anumitor enzime. Și pentru că simptomele sunt similare cu cele ale răcelilor și ale altor infecții, mulți nici măcar nu-și dau seama.

Cu toate acestea, dacă o alergie la acarieni rămâne nedetectată și netratată, aceasta poate avea consecințe grave: în timp, alergiile se poate răspândi de la nivelul tractului respirator superior la cel inferior și poate afecta, de exemplu, bronhiile sau plămâni. În acest caz, se vorbește despre o „schimbare a nivelului” bolii. O posibilă consecință: astm alergic.

## ACESTE SUNT POSIBILE SIMPTOME ALE UNEI ALERGII LA ACARIENII DE PRAF DIN CASĂ:

- insuficiență respiratorie nazală
- nas înfundat persistent sau care curge, precum și atacurile de strănut
- conjunctivită cu ochi apoși, arși și roșii și pleoape lipite
- mâncărimi la nivelul ochilor și nasului, în canalele urechii sau în gât

**TIPIC PENTRU ALERGIILE LA ACARIENII DE PRAF ESTE FAPTUL CĂ SIMPTOMELE APAR ÎN INTERIOR, ADICĂ ÎN CASĂ ȘI, PRIN URMARE, CONTINUU PE TOT PARCURSUL ANULUI.**



- mucus excesiv în nas și bronhii
- tuse uscată iritabilă
- senzație de presiune toracică
- șuierat sau zgomote de respirație, dificultăți de respirație
- mâncărimi ale pielii, eczemă, rareori și urticarie
- dureri de cap ocazionale, tulburări de somn, performanță limitată ca urmare a, de exemplu, acumulării de mucus în sinusuri

## CUM DIFERĂ SIMPTOMELE ALERGIEI LA ACARIENII DE PRAF DE CASĂ DE ALTE ALERGII, CUM AR FI ALERGIA LA POLEN SAU DE RINITĂ ȘI ALTE INFECȚII ALE TRACTULUI RESPIRATOR SUPERIOR?

Tipic pentru alergiile la acarienii de praf este faptul că simptomele apar în interior, adică în casă și, prin urmare, continuu pe tot parcursul anului. Cu toate acestea, deosebit de puternic în timpul sezonului de încălzire, deși ventilația camerelor este mai mică, precum și dimineața, după ce s-a petrecut toată





noaptea în pat într-un mediu foarte alergic. De asemenea, simptomele se pot intensifica atunci când se schimbă lenjeria de pat sau după aspirat.

#### **CUM ESTE DIAGNOSTICATĂ ALERGIA LA ACARIENI?**

După o conversație cu un medic, se efectuează un test de alergie (numit test de înțepătură), iar alergia poate fi detectată și printr-un test de sânge.

#### **CUM SE TRATEAZĂ ALERGIA LA ACARIENII DE PRAF DIN CASĂ?**

Reacțiile alergice pot fi blocate sau atenuate cu diverse medicamente. Sprayurile ameliorează simptomele. Singura opțiune pentru un tratament durabil sunt terapiile cu scopul de a obișnui organismul cu alergenii pe termen lung. Adesea durează ani și nu există nicio garanție a succesului. Cu toate acestea, schimbarea nivelurilor (astm) poate fi adesea prevenită.

#### **CUM POT FI CONTROLAȚI ACARIENII PENTRU A REDUCE RISCUL DE REACȚII ALERGICE?**

- Aerisiți bine, mențineți umiditatea scăzută, mențineți temperaturile scăzute
- Pardoseli curate, umezite în mod regulat
- Fără covoare sau mochete cât mai mult posibil
- Ștergeți întotdeauna praful cu o cârpă umedă, folosind o protecție pentru gură și ochelari de protecție
- Spălați lenjeria de pat în mod regulat la peste 60 de grade
- Scoateți colectoarele de praf din apartament, cel

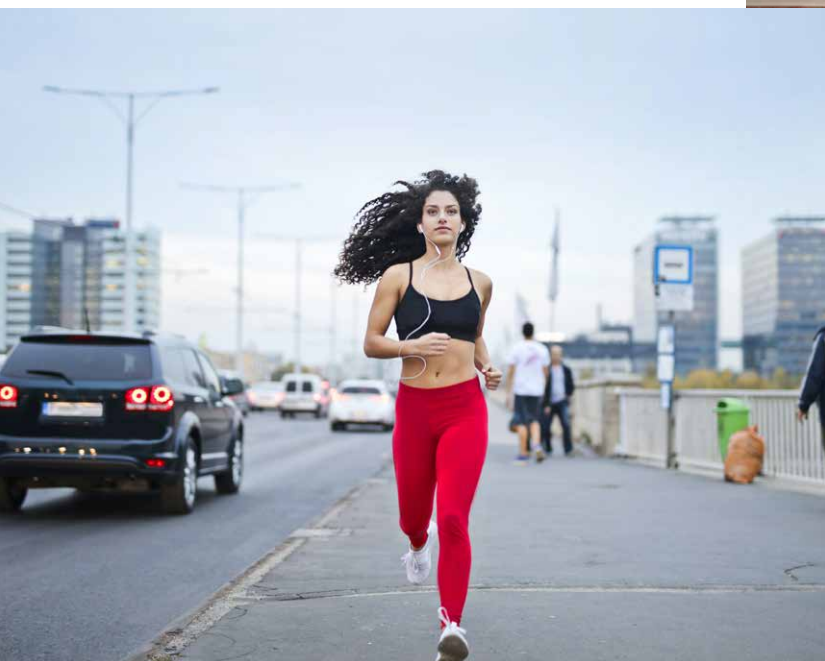
puțin din dormitor: de exemplu, perdele, perne pentru canapele, mobilier tapițat, păaturi de lână, biblioteci deschise, animale de pluș

- Fără plante și umidificatoare în dormitor
- Folosiți aspiratoare cu filtre speciale de praf fin
- Așezați pernele, cuverturile de pat, păturile sau animalele de pluș care nu trebuie spălate la cald într-un congelator sau frigider timp de 24 de ore
- Utilizați huse speciale pentru saltele (înveliți lenjeria de pat)

Notă: alergiile apar de obicei în copilărie din cauza pre-expunerii ereditare și a factorilor de mediu co-respunzători. Cu toate acestea, ele se pot agrava și, în unele cazuri, pot deveni vizibile numai la o vârstă mai înaintată. Alergia la acarieni, în special, trece adesea nedetectată pentru o lungă perioadă de timp.

Surse:

[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)



# FITNESS: ce înseamnă anduranță aici?

Anduranța: ne ajută să facem față mai bine provocărilor și eforturilor (fizice). Ce este anduranța, de ce avem nevoie de ea și cum să obținem mai multă este explicat în acest articol.

Dacă vă pierdeți cu ușurință respirația în timpul exercițiilor fizice, al activității fizice și al efortului fizic și al oboselei: atunci este posibil să vă lipsească anduranța. Anduranța este o „componentă” importantă a condiției fizice. „Anduranța”, conform lexiconului online Wikipedia, „se referă la rezistența organismului la oboseală și la capacitatea rapidă de regenerare după un efort”. Anduranța nu numai că ne aduce beneficii în timpul activităților sportive, cum ar fi mersul pe jos, alergarea, ciclismul, înotul etc., ci ne sprijină și în toate celelalte activități și ne permite să facem față mai bine vieții de zi cu zi din punct de vedere fizic și mental.





**Ce realizați cu antrenamente regulate de anduranță?** După cum sugerează și numele, vă îmbunătățesc anduranța. Formarea regulată de anduranță ne ajută să susținem exercițiile fizice sau performanța fizică pe o perioadă mai lungă de timp fără oboseală, adică fără a fi nevoie să acceptăm o scădere a performanței. Antrenarea anduranței are un efect pozitiv asupra unei largi varietăți de funcții ale corpului: asupra inimii și circulației, hemoleucogramei, respirației, mușchilor și sistemului musculo-scheletic, metabolismului, sistemului imunitar, dar și asupra psihicului. Ele devin mai puternice și mai rezistente, în cele din urmă mai durabile. Cu toate acestea, antrenamentul de anduranță previne, de asemenea, obezitatea sau vă ajută să slăbiți.

**Care este cel mai bun mod de a antrena anduranța?** Este important să vă antrenați în mod regulat (cel puțin de două până la trei ori pe săptămână) într-o anumită măsură (în funcție de tipul de mișcare și intensitate, cel puțin 10 minute) și la o anumită intensitate. În acest sens, nu trebuie în niciun caz să vă suprasolicitați. Ca regulă generală, activitatea fizică este deja suficient de intensă pentru un beneficiu pentru sănătate dacă puteți vorbi în continuare în timpul exercițiilor fizice. Acest lucru este destul de ușor de monitorizat chiar și fără un monitor de ritm cardiac. Este optim ca efectul antrenamentului să crească toate aceste valori (frecvență, domeniu de aplicare, intensitate) moderat pas cu pas în timp.

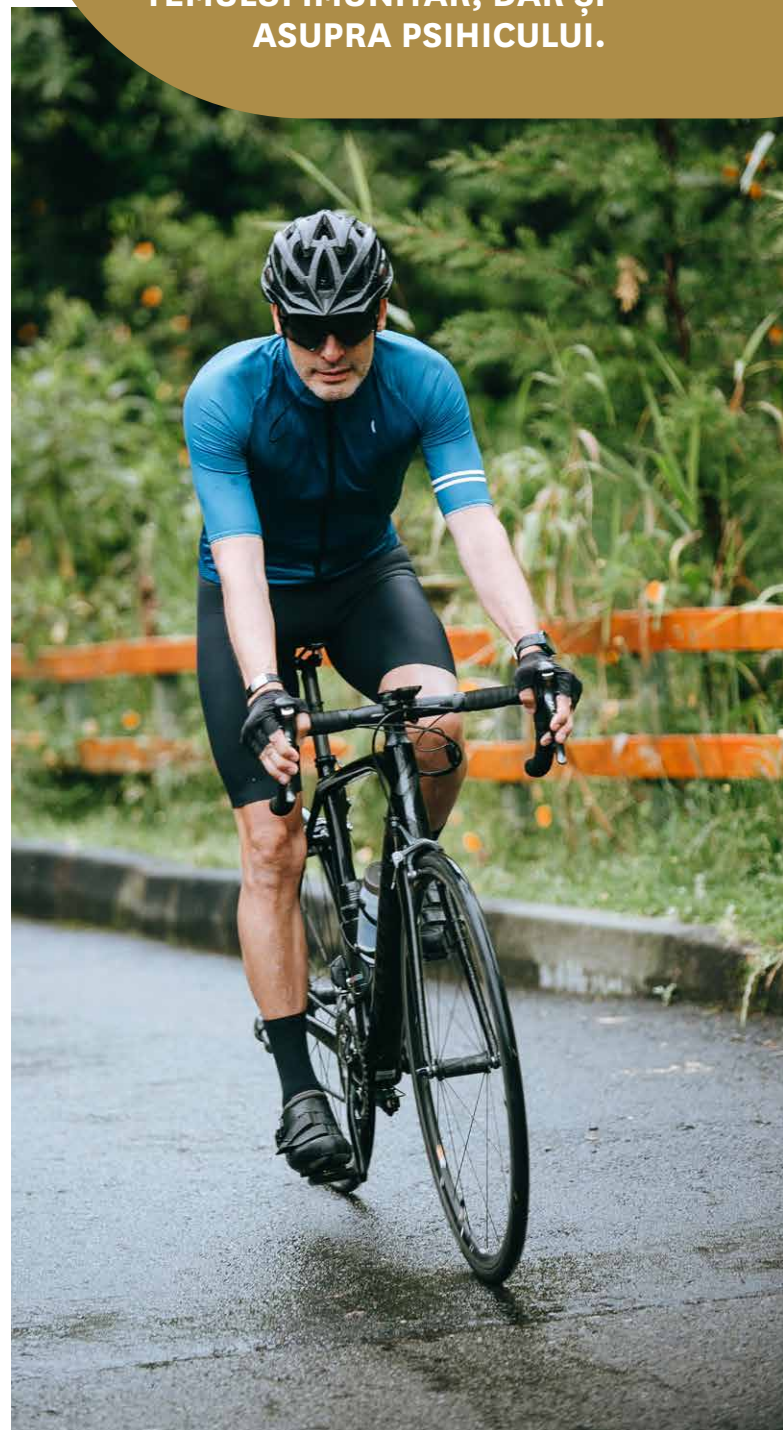
**Ce tipuri de mișcări sunt potrivite pentru antrenamentul de anduranță?** Practic, tot ceea ce ne mișcă pe cont propriu este potrivit pentru antrenamentul de anduranță care promovează sănătatea și fitnessul: mersul (nordic), drumețiile, joggingul sau alergarea, ciclismul sau antrenamentul cu ergometru, înotul, dar și dansul, pentru a numi doar câteva tipuri comune de mișcare.

Odată ce ați învins leneșul interior, veți observa rapid că exercițiul este distractiv și vă revigorează – și nu veți mai vrea să vă lipsiți.

**Notă:** pentru a fi durabil și eficient, antrenamentul are întotdeauna nevoie de regenerare, adică de faze de ameliorare și recuperare. Deci: continuați, dar faceți și pauze.

**Atenție:** dacă nu ați făcut exerciții fizice o perioadă lungă de timp sau dacă suferiți de afecțiuni anterioare, trebuie să solicitați întotdeauna sfatul medicului înainte de a începe antrenamentul.

**ANTRENAREA ANDURANȚEI ARE UN EFECT POZITIV ASUPRA UNEI LARGI VARIETĂȚI DE FUNCȚII ALE CORPULUI: ASUPRA INIMII ȘI CIRCULAȚIEI, HEMOLEUCOGRAMEI, RESPIRAȚIEI, MUȘCHILOR ȘI SISTEMULUI MUSCULO-SCHELETIC, METABOLISMULUI, SISTEMULUI IMUNITAR, DAR ȘI ASUPRA PSIHICULUI.**





# Explicație rapidă: sigiliul aprobării produselor alimentare

Organic, origine și cealaltă: o mulțime de etichete de calitate și denumiri de origine „decorează” ambalajele noastre alimentare. Ce spun ele și pe ce ne putem baza? Iată o scurtă prezentare generală.

În sectorul alimentar, există o varietate de sigilii și mărci diferite care doresc să spună ceva despre calitatea sau originea alimentelor. Ele au baze juridice și de altă natură foarte diferite. De exemplu, unele se bazează pe reglementări legale (la nivel național sau european) și sunt supuse unor controale independente. Altele sunt acordate de instituții private, cum ar fi asociațiile. Pentru a obține un astfel de sigiliu, trebuie respectate anumite reguli ale organismului de atribuire și trebuie finalizate verificările planificate. Cu toate acestea, nu există niciun temei juridic și niciun control independent în acest sens. Există, de asemenea, mărci alimentare care pot arăta destul de similar cu mărcile de calitate, de exemplu, deoarece logo-ul mărcii seamănă cu o marcă de calitate sau o etichetă similară cu o marcă de calitate este imprimată pe ambalaj. Astfel de mărci se bucură, de obicei, de protecția mărcilor comerciale și sunt deținute de companii. Cu toate acestea, acestea nu sunt nici guvernamentale, nici acordate de instituții private.

## MĂRCI NAȚIONALE DE CALITATE AUSTRIECE

„AgrarMarkt Austria” (abreviat AMA) este o corporație de drept public și, prin urmare, acționează în interes public. Pentru sectorul alimentar, AMA acordă trei sigilii, care, așa cum se spune pe pagina de pornire AMA, sunt recunoscute de stat și, în plus, notificate de autoritățile competente ale UE, adică marcate.



**Sigiliul de aprobare AMA** este dovada unui program holistic de asigurare a calității care include toate etapele producției de alimente – de la câmp sau grajd la raftul frigorific. „Oferă în mod fiabil informații despre originea trasabilă, calitatea testată și că alimentele cărora le-au fost acordate au fost verificate independent”. Sigiliul de calitate AMA roșu-alb-roșu este destinat să garante-

ze că un produs provine din Austria, că a fost fabricat în conformitate cu anumite criterii de calitate și că acest proces de producție este supus unor controale independente. Originea din Austria înseamnă, de exemplu, că animalele au fost născute, hrănite, sacrificate și tranșate în Austria.



Sigiliul **organic AMA** garantează „o calitate ridicată a alimentelor, standarde suplimentare de mediu și trasabilitate garantată a originii”.

Cerințele le depășesc pe cele ale siglei ecologice a UE. Sigiliul organic AMA roșu și alb cu indicarea originii AUSTRIA garantează Austria ca loc de origine al materiilor prime agricole și, de asemenea, ca loc de prelucrare și procesare. Carnea și produsele din carne pot purta sigiliul organic AMA roșu și alb numai dacă animalele au fost născute, îngrișate, sacrificate și tranșate în Austria.



Sigiliul de aprobare al **REGIUNII AMA GENUSS** „garantează calitatea și o origine clară pentru comercianții direcți ai fermierilor, producătorii de alimente și unitățile de alimentație publică” și „unitățile participante trebuie să poată dovedi originea produselor lor prin intermediul facturilor și al notelor de livrare”.



O altă marcă națională de calitate recunoscută este **sigiliul ÖGE** de aprobare (ÖGE = Societatea Austriacă pentru Nutriție). Se acordă exclusiv unităților care activează în domeniul alimentației publice (cantine, bucătării industriale). Aceasta înseamnă că alimentele sunt preparate într-o manieră optimizată din punct de vedere nutrițional și delicată, în sensul unei diete care promovează sănătatea.





**Eticheta de calitate Austria**, care nu este acordată numai pentru producția de alimente, se referă la „calitate peste medie” și „origine trasabilă cu o valoare adăugată austriacă de cel puțin 50%”.

## ÎNSEMNELE UNIUNII EUROPENE

Patru semne din sectorul alimentar se bazează pe reglementările UE.



**Logo-ul ecologic al UE**, conform paginii de pornire a Comisiei Europene, „poate fi purtat numai de produse pentru care un organism de inspecție aprobat a certificat că au fost produse ecologic.” Aceasta înseamnă că trebuie să îndeplinească condiții stricte pentru producție, prelucrare, transport și depozitare. Sigla este permisă numai pentru produsele care conțin cel puțin 95% ingrediente organice și, în plus, îndeplinesc cerințe stricte pentru restul de 5%. Lângă/sub siglă se află numărul de cod al organismului de inspecție și originea materiilor prime agricole.

Alte trei semne UE se referă la originea geografică sau la compoziția și metoda de producție a anumitor alimente. Produsele în cauză apar în liste și sunt protejate pe întreg teritoriul UE:



dacă un produs alimentar poartă eticheta „**indicație geografică protejată**” (IGP), aceasta înseamnă că cel puțin una dintre etapele de producție trebuie să fi avut loc într-o zonă definită. Eticheta „**denumire de origine protejată**” (DOP) înseamnă că toate etapele de producție trebuie să aibă loc într-o zonă definită. „**Specialitatea tradițională garantată**” (STG) identifică produsele care sunt protejate deoarece sunt fie produse din anumite materii prime tradiționale, fie au o compoziție tradițională sau sunt fabricate printr-un proces tradițional de fabricație.

Produsele care nu îndeplinesc aceste criterii nu trebuie etichetate ca atare. De exemplu: fasolea verde poate fi denumită fasole verde „Stiria” numai dacă a fost cultivată, recoltată și prelucrată efectiv în Stiria și este etichetată cu marcajul corespunzător.

## SELECTAREA ALTOR ETICHETE ȘI CARACTERE PRIVATE



**Sigla Bio-Austria** a „Bio Austria – Asociația pentru Promovarea Agriculturii Ecologice” identifică alimentele ecologice care îndeplinesc criteriile de calitate Bio-Austria și se găsesc în principal pe produsele ecologice comercializate direct. Fermierii ecologici ai Bio Austria operează în conformitate cu orientările asociației care sunt mai stricte decât cele prevăzute de Regulamentul UE privind produsele ecologice.



Semnul „**Produs fără inginerie genetică**” al consorțiului fără OMG ARGE se referă la alimente convenționale, adică necologice, care sunt controlate spre a nu conține ingrediente modificate genetic.



**Sigiliul Fairtrade** al „FAIRTRADE Austria – Asociația pentru Promovarea Comerțului Echitabil cu Țările din Sud” identifică mărfurile în diferite variante care îndeplinesc criteriile definite ale comerțului echitabil.



**Eticheta V**, licențiată de industria alimentară și, conform propriilor declarații, cea mai importantă marcă din lume în acest segment, desemnează alimentele vegane și vegetariene în cele două variante ale sale.



**Simbolul internațional fără gluten** este o marcă comercială protejată. Spicul tăiat este semnul alimentelor fără gluten de peste 50 de ani. În 2009, AO ECS (Asociația Societăților Europene pentru Boala Celiacă) a adoptat orientări uniforme de alocare și control pentru licențierea acestui simbol. Acesta este acordat de societățile naționale pentru boala celiacă companiilor din țara respectivă pentru alimentele lor certificate fără gluten.

Portretul alimentelor:



# când ovăzul înțeapă

Nu vă faceți griji, ovăzul nu ustură. Preparat corespunzător, ovăzul merge ușor și fără zgârieturi pe drumul de la gură la stomac, nu fără a răsfăța delicat cerul gurii cu gustul discret, delicat de alune. Efecte secundare pozitive: o mulțime de ingrediente valoroase ajung înăuntru.

De unde vine zicala că cineva a fost înțeapat de ovăz? Se presupune că de la o crescătorie de cai din secolul 16 sau 17. Căii care primiseră ovăz se comportau deosebit de feroce, conform observației. Ei bine, din moment ce căii sunt oricum animale temperamentale, importanța ovăzului asupra psihologiei cailor ar fi putut fi puțin supraestimată. Deci, nu vă faceți griji: ovăzul nu vă va scoate din minți. În orice caz, ovăzul are un efect destul de calmant asupra psihicului și ajută la procesarea stresului.

## **BENEFICIAȚI DE OVĂZ**

Nu doar caii beneficiază de ovăz, ci și noi, oamenii, beneficiem de cereale. De obicei, mâncăm ovăzul sub formă de fulgi de ovăz. Odată administrat în principal copiilor (și persoanelor în vârstă) ca fulgi de ovăz, aceștia au devenit o parte indispensabilă a dietei noastre de la triumful muesli-ului elvețian inițial. Și ca un mic dejun sănătos și valoros, pe deplin în trend.

Așa se fac fulgii de ovăz: ovăzul crud este tratat timp de câteva ore mai întâi cu abur, apoi cu căldură uscată, creând aroma (presupusă) delicată de nuci și dezamorsând efectul enzimelor amare. Într-un proces special, semințele de ovăz sunt separate de coji. Semințele sunt prelucrate în continuare în granule și zdrobite. În cele din urmă, semințele sunt aplatizate în fulgi într-o mașină specială. Cerealele integrale (fulgii de ovăz sunt un produs din cereale integrale!) sunt prelucrate și se păstrează ingredientele valoroase.





### FULGI VALOROȘI

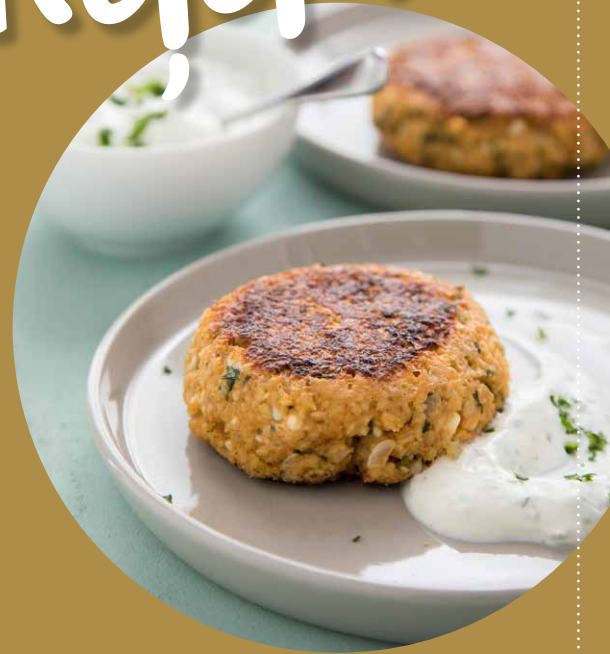
Ce conțin fulgii de ovăz? Ovăzul înregistrează o proporție ridicată de carbohidrați (în jur de 70%), proteine (în jur de 15%), un conținut ridicat de acizi grași nesaturați și fibre solubile; în plus, glucați, cum ar fi substanța mucilaginoasă lichenină, vitaminele B1, B6 și E, precum și zinc, fier, calciu, magneziu și fosfor. Beta-glucanul are efecte pozitive asupra nivelului de zahăr din sânge și poate scădea nivelul colesterolului. Făina de ovăz ajută, de asemenea, la o floră intestinală sănătoasă și are un efect pozitiv asupra digestiei. Sentimentul de sațietate durează, de asemenea, mai mult decât media, cu fulgii de ovăz. Făina de ovăz este deosebit de ușor de digerat ca terci de ovăz și, prin urmare, este potrivită și ca aliment ușor, mai ales că valoarea sa nutritivă este relativ mare.

### REAȚII ADVERSE APROAPE INEXISTENTE

Există efecte secundare problematice atunci când ne bucurăm de ovăz? Cu greu. Ovăzul nu este fără gluten, dar are un conținut scăzut de gluten. Orice persoană care suferă de intoleranță sau este alergică la ingrediente trebuie să fie precaută. De asemenea, este important să vă asigurați că nu se formează mușcături în timpul depozitării și că fulgii nu sunt contaminați cu pesticide sau metale grele.

În ce formă putem mânca ovăz? Puteți (dar nu trebuie) să înmuiți fulgii de ovăz în apă, lapte, iaurt etc., înainte de consum (de exemplu, peste noapte, dar cel puțin 30 de minute). Astăzi, fulgii înmuiți peste noapte sunt, de asemenea, denumiți în mod obișnuit „ovăz peste noapte”. Apoi, pur și simplu îi mâncați așa sau cu muesli. Terciul de ovăz pentru micul dejun, cunoscut în principal sub numele englezesc de porridge, este preparat prin fierberea fulgilor de ovăz cu apă (sau lapte) și puțină sare până când are o consistență cremoasă. De asemenea, puteți condimenta acest terci cu miere, nuci, fructe etc. Fulgii de ovăz sunt, de asemenea, potriviți pentru biscuiți, prăjituri, caserole dulci sau sărate, chifteluțe, supe etc. Poftă bună!

# Rețetă



## Chifteluțe cu fulgi de ovăz

### INGREDIENTE PENTRU 4 PORȚII

- 200 g fulgi de ovăz
- 1 dovlecel
- 1 morcov
- 1 ceapă
- jumătate de usturoi
- 2 linguri de pastă de tomate
- 50-80 ml apă clocotită
- sare, piper, curry

### PREPARARE:

Puneți fulgii de ovăz într-un castron mare. Radeți dovleceii și morcovii cu cartofi. Ceapa și usturoiul se toacă mărunt. Puneți totul în castron împreună cu condimentele și pasta de tomate și amestecați cu mâinile. Adăugați 50-80 ml de apă clocotită. Începeți cu puțină apă, amestecați manual și testați până când consistența se potrivește pentru a forma chiftelile. Lăsați să se absoarbă timp de 10 minute. Se prăjește într-o tigaie cu puțin ulei, la foc mare, pe ambele părți, până se rumenește. Combinați cu salată verde!



# 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

