

AUSGABE 1 / 2023

DAHEIM BETREUT



*Zuhause ist's
am schönsten.*
www.daheimbetreut.at

PREȘEDINTE GRUPURI PROFESIONALE/ PREȘEDINȚI GRUPURI PROFESIONALE



BURGENLAND
Ing. Mag. Harald Zumpf



KÄRNTEN
Irene Mitterbacher



NIEDERÖSTERREICH
Robert Pozdena



OBERÖSTERREICH
Mag. Dr. Viktoria Tischler



SALZBURG
Eva Hochstrasser



STIERMARK
Andreas Herz, MSc



TIROL
Bernhard Moritz, MSc



VORARLBERG
KommR Susanne Rauch-
Zehetner



WIEN
Mag. Harald Janisch



Robert Pozdena

Președintele grupului profesional



Andreas Herz

Președintele asociației

Dragi cititori!

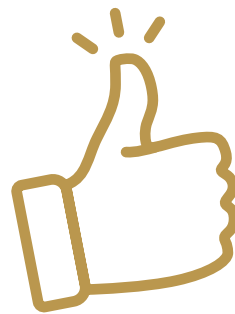
Îngrijirea personală ar trebui și trebuie să rămână accesibilă - pentru cei care au nevoie de îngrijire și familiile lor, precum și pentru asistenții de îngrijire. Pentru că adevărata pierdere financiară este resimțită de toți cei implicați.

Se aud zvonuri repetate despre angajare independentă falsă și din anumite părți se aud solicitări puternice de angajare. Dar de data aceasta vrem să ne concentrăm pe motivul pentru care acest lucru nu are sens și ce avantaje oferă munca independentă.

Recunoaștere

Îngrijirea oamenilor care nu își mai pot gestiona singuri viața de zi cu zi nu este un fleac. Îngrijirea permanentă a celor ce au nevoie de acest lucru este o muncă solicitantă, cu responsabilitate și extrem de stresantă din punct de vedere fizic și psihic. Adaptarea rapidă la oameni și circumstanțe; comunicarea și cooperarea deplină cu asistenții de îngrijire și familiile; dacă este necesar, colaborarea cu medicii sau profesioniștii din domeniul asistenței medicale; organizarea gospodăriei; mersul la cumpărături; ținerea evidenței programărilor și termenelor de diverse feluri; asumarea activităților relevante în mod independent, sub delegare și îndrumare medicală sau de asistență; documentarea acestor măsuri în mod fiabil și meticulos; atenție și receptivitate permanente; garantarea bunăstării celor îngrijiți în mod permanent: pe lângă empatie și o întregă gamă de alte abilități interpersonale, această slujbă necesită, de asemenea, abilități organizatorice și un grad ridicat de seriozitate și simț al responsabilității. În orice caz, oricine îndeplinește acest profil de cerințe a câștigat apreciere și recunoaștere.

Independența aduce beneficii tuturor



În timpul pandemiei, îngrijirea s-a dovedit a fi o ancoră stabilă: această stare de urgență a arătat multor persoane din Austria cât de indispensabilă și relevantă din punct de vedere sistemic este munca asistenților de îngrijire.

Iar și iar sunt voci care cer o conversie generală a îngrijirii personale de la o activitate independentă la o relație de muncă. Acest lucru poate fi tentant la prima vedere, dar nu și la a doua vedere. Marea majoritate a asistenților de îngrijire care desfășoară activități independente provin din țări vecine sau din țările învecinate cu acestea. Membrii proprii ai familiei rămân în mediul familiar în timp ce asistenții de îngrijire lucrează în Austria pe bază de rotație.

Nivelul veniturilor este mai mare în Austria decât în țările de origine, beneficiile sociale sunt mai bune. Dacă un asistent independent dorește să lucreze în Austria, trebuie să-și înregistreze afacerea și să plătească taxe ca toți cei care desfășoară activități independente din această țară, dar beneficiază de sistemul de securitate socială austriac ca și profesioniștii locali. Pe lângă asigurarea de sănătate, aceasta include și asigurarea de accident și pensie. Aceasta din urmă oferă în special beneficii de plată mai mari în comparație cu țările de origine ale asistenților de îngrijire. Sistemul austriac permite, de asemenea, asigurarea rudelor.

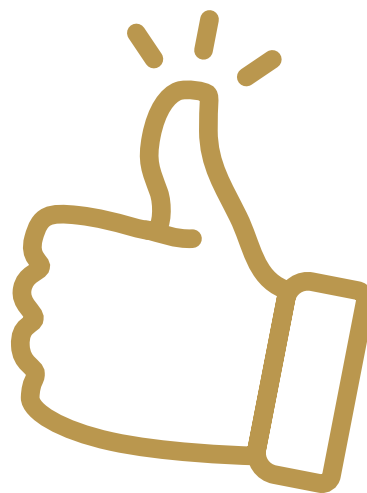
A fi liber profesionist oferă, de asemenea, mai multă flexibilitate. În timp ce o relație de muncă specifică un program de lucru fix, un liber profesionist poate decide singur câte ore dorește să lucreze. Perioadele de concediu legale – de obicei cinci săptămâni pentru angajații austrieci – nu se aplică. Independenții decid pe propria răspundere de cât timp liber au nevoie sau doresc, nu este nevoie să se coordoneze cu colegii pentru suprapunerea timpilor de vacanță.

Asistenții de îngrijire care desfășoară activități independente își pot alege singuri clienții sau pot fi plasați de către o agenție. Aceasta din urmă are atât o bază de clienți, cât și un grup de asistenți de

îngrijire. Agențiile bune de plasament se văd ca un sprijin organizațional și profesional pe întreaga durată a unei relații de îngrijire și sunt disponibile atât în calitate de consiliere, cât și de sprijin. Multe agenții de plasament oferă, de asemenea, asistenților de îngrijire sprijin în chestiuni organizaționale și contractuale, precum și în formare și educație ulterioară. Între asistentul independent și client se încheie un contract de îngrijire, care poate fi reziliat de oricare dintre părți în orice moment, fără motivare. Dacă relația de muncă nu se potrivește unui asistent, acesta îl poate înceta în orice moment.

Asistenții de îngrijire sunt extrem de flexibili în a răspunde nevoilor clienților lor. Gândirea antreprenorială, acțiunea independentă și deciziile responsabile sunt o parte esențială a acestei munci. Aceștia sunt și factorii care se pun în valoare și sunt unul dintre motivele pentru care asistenții de îngrijire optează pentru acest model de muncă.

Camera de Comerț din Austria Inferioară verifică mereu nivelul de satisfacție a asistenților de îngrijire. Potrivit unui sondaj, peste 80% dintre asistenții de îngrijire care desfășoară activități independente sunt foarte mulțumiți sau mulțumiți de situația lor generală. Peste 60% au spus chiar că se simt parte din familia pe care o ajută.



Medicamente: exact așa cum este prescris



Cel mai important lucru despre produse farmaceutice și medicamente - cum le depozităm cel mai bine, cum le administrăm și cum le aruncăm în mod corespunzător.



Majoritatea oamenilor iau medicamente ocazional, pentru o boală acută, sau continuu pentru afecțiuni cronice. Medicamentele sunt de obicei prescrise de medic și luate sau administrate exact conform acestor specificații. Anumite medicamente sunt disponibile și fără prescripție medicală, adică pot fi luate pur și simplu de la farmacie. Acestea se pot lua și fără recomandare medicală pentru plângeri minore și temporare (automedicație).

În orice caz, posologia (cunoscută și sub denumirea de prospect) trebuie citită înainte de a lua un medicament. Pe lângă compoziția medicamentului, cum trebuie luat corect și cum acționează, posologia descrie posibile efecte secundare și interacțiuni și, de asemenea, conține avertismente și măsuri de precauție pe care trebuie neapărat să le cunoașteți înainte de administrarea unui medicament. Aceasta înseamnă, de exemplu, că medicamentele nu pot fi

luate în caz de intoleranță la anumite ingrediente active sau în anumite condiții fizice (de exemplu, sarcină și alăptare) sau că administrarea unui medicament poate afecta capacitatea de a conduce vehicule sau de a folosi utilaje. Medicamentele trebuie deci **păstrate neapărat în cutia originală cu prospectul lor.**

Practic, medicamentele trebuie administrate întotdeauna în modul prescris sau descris în prospect.

Depozitare: medicamentele sunt produse sensibile care trebuie depozitate și păstrate în anumite condiții pentru a obține efectul dorit. Ce ar trebui luat în considerare la păstrarea și depozitarea medicamentelor?

- Păstrați medicamentele la temperaturile specificate: temperatura camerei înseamnă aproximativ 15 până la 25 de grade Celsius (depășirea sau






scăderea pentru scurt timp sub temperatură nu este de obicei o problemă). Totuși, anumite medicamente trebuie păstrate și la frigider sau chiar la congelator.

- Nu expuneți niciodată medicamentele la căldură mare sau la lumina directă a soarelui (de exemplu, nu le lăsați în mașină vara).
- Dacă este posibil, nu depozitați medicamentele în baie din cauza umidității mai mari și a temperaturilor puternic fluctuante.
- Nu lăsați niciodată medicamentele la îndemâna copiilor.
- Nu utilizați medicamente după data de expirare imprimată pe ambalaj. **Notă:** dacă aveți îndoieli, solicitați farmaciei să evalueze dacă un medicament poate fi utilizat sau nu.

Pericol: unele medicamente (în special picături, unguente, siropuri) pot fi utilizate numai pentru o anumită perioadă de timp după ce au fost deschise pentru prima dată. Cel mai bine este să notați data primei utilizări sau deschiderii pe cutie. Când utilizați, îndepărtați doza de care aveți nevoie cu grijă și în condiții igienice. Pentru medicamentele lichide, aveți grijă să nu contaminați restul prin contactul cu mâinile sau cu obiecte. Închideți recipientul din nou imediat după ce ați administrat doza necesară.



**ANTIBIOTICELE SUNT
MEDICAMENTE UTILIZATE
PENTRU A TRATA INFECȚIILE
BACTERIENE. ELE NU
ACȚIONEAZĂ ÎMPOTRIVA
ALTOR AGENȚI PATOGENI,
CUM AR FI VIRUȘII.**

UTILIZAREA RESPONSABILĂ A ANTIBIOTICELOR

Antibioticele sunt medicamente utilizate pentru a trata infecțiile bacteriene. Ele **nu acționează împotriva altor agenți patogeni, cum ar fi virusii**. Acestea trebuie luate numai dacă au fost prescrise de un medic. În plus, antibioticele trebuie luate exact în modul prescris de medic - adică exact în doza și pe durata prescrise și la orele specificate ale zilei. Nu încetați niciodată să luați antibiotice pe cont propriu înainte de încheierea tratamentului prescris de medic.

Pericol: dacă antibioticele sunt luate prea frecvent sau incorect (de exemplu, o doză greșită sau prea puțin), se poate dezvolta rezistența la antibiotice,

care poate fi transmisă prin genom. Aceasta înseamnă că aceste bacterii pot fi combătute semnificativ mai slab sau deloc prin administrarea antibioticului la care au dezvoltat rezistența. În cel mai rău caz se dezvoltă așa-zisele bacterii multirezistente, asupra cărora nu mai acționează antibioticele. Astfel de bacterii multirezistente pot deveni o amenințare serioasă pentru sănătate.

Sfatul experților: este important să evitați infecțiile în primul rând. Experții estimează că aproximativ 30 din 100 de infecții sau boli infecțioase pot fi evitate prin măsuri de igienă, precum spălarea temeinică a mâinilor, igiena în bucătărie etc. Dacă antibioticele sunt prescrise de medic, este important să se respecte doza prescrisă, adică la intervalele potrivite, în doza potrivită și pe durata potrivită.

ELIMINAREA PRODUSELOR FARMACEUTICE ÎN AUSTRIA

Dacă nu sunt eliminate în mod corespunzător, medicamentele și ingredientele lor active ajung în mediu și pot deveni chiar o amenințare pentru oameni prin intermediul lanțului trofic. Prin urmare, medicamentele nefolosite nu trebuie aruncate la deșeurile menajere sau la canalizare, ci mai degrabă duse înapoi la farmacie sau la punctul de colectare a substanțelor problematice.

Surse: www.gesundheit.gv.at;
www.bundesgesundheitsministerium.de



Alimentele ca pericol

Nu există viață fără alimente. Avem nevoie de alimente pentru a trăi și a fi sănătoși. Dar alimentele stricate și toxice pot reprezenta totodată o amenințare pentru sănătatea noastră. Iată o prezentare generală a celor mai importante informații.

Chiar și alimentele care sunt sănătoase în sine se pot schimba ca urmare a anumitor procese de degradare sau contaminare în așa fel încât să devină necomestibile sau consumul lor să ne afecteze sănătatea.

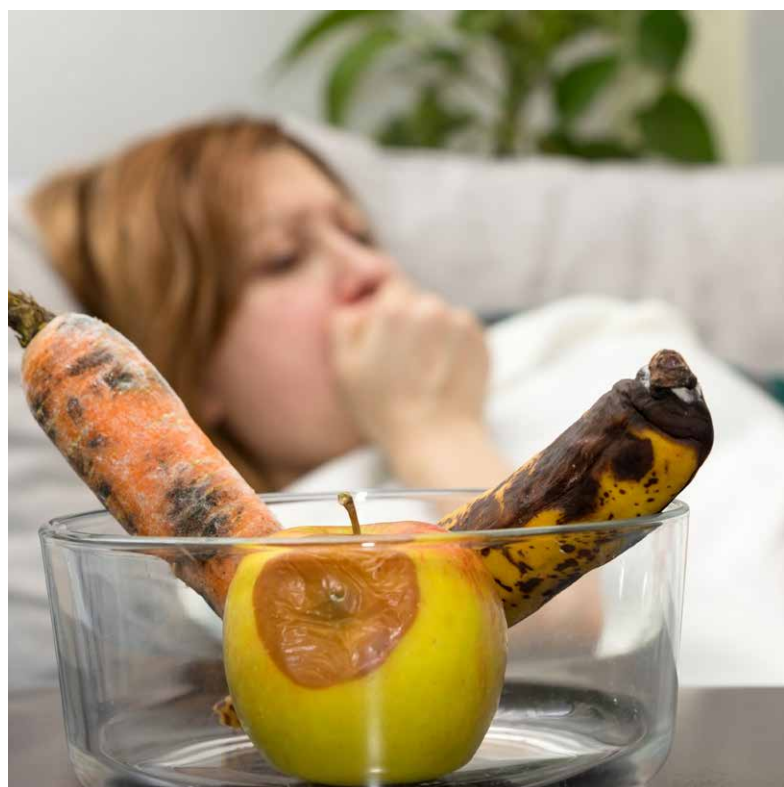
CE NE AMENINȚĂ ALIMENTELE? CUM SE POT STRICA?

În general, alimentele se modifică în timp, contribuind la aceasta factori, precum temperatura și lumina. Acesta este practic un proces natural, ceea ce înseamnă însă că la un moment dat alimentele nu mai pot fi folosite.

Alterarea alimentelor este cauzată și de enzimele conținute în alimentele în sine. De exemplu, enzimele descompun coloranții și aromele sau vitaminele. Sau grăsimile și uleiurile rânchezesc când intră în contact cu oxigenul.

Diverse microorganisme, precum bacteriile, mucegaiul sau drojdia, fac ca alimentele să se strice prin modificări microbiologice și să devină necomestibile și, în multe cazuri, chiar dăunătoare sănătății. Astfel de microorganisme pătrund în alimente, de exemplu, prin animale, oameni, dar și prin obiecte contaminate sau prin aer și se înmulțesc exponențial acolo în condiții adecvate. Microorganismele descompun ingredientele alimentare și excretă produse metabolice. Acest lucru duce la acrire, putrezire, fermentarea sau mucegaiul alimentelor. Unele dintre aceste modificări pot face mâncarea neplăcută, dar nu sunt de fapt periculoase pentru sănătate. Cu toate acestea, unele dintre aceste microorganisme produc de fapt substanțe toxice, foarte toxice sau patogene.

Pe lângă dezgustul pe care îl provoacă, infestarea cu molii, gândaci sau șoareci poate, de asemenea, să strice alimentele. Astfel de dăunători pot transfera contaminanți, microorganisme și spori fungici în alimente și astfel pot provoca boli.



CE ESTE DE FĂCUT DACĂ ALIMENTELE SUNT MUCEGĂITE?

Aruncați alimentele mucegăite. Deoarece multe mucegaiuri dăunează organelor, cum ar fi rinichii și ficatul, prin toxinele lor. Aceste otrăvuri nu pot fi anihilate prin încălzire sau alte măsuri. Nici măcar îndepărtarea mucegaiului vizibil nu este suficientă, deoarece mucegaiul și toxinele pot fi nocive și dacă nu sunt vizibile cu ochiul liber.

CE SE POATE FACE PENTRU A MENȚINE ALIMENTELE COMESTIBILE CÂT MAI MULT TIMP POSIBIL?

Menținerea alimentelor sănătoase și cât mai mult timp posibil comestibile depinde de manipularea corectă și de păstrarea sau depozitarea adecvată.





- Nu întrerupeți lanțul de frig și depozitați rapid alimentele sensibile în frigiderul de acasă, ideal separat și în recipiente care se etanșează.
- Păstrați separat diferite tipuri de fructe și legume, dar și tipuri de brânză, cârnați și carne, precum și alimente crude și gătit.
- Acordați atenție igienei în bucătărie.
- Păstrați întotdeauna suprafețele de lucru, vasele de gătit și uneltele, precum cuțitele, dar mai ales frigiderul și alte spații de depozitare, curate cu strictețe.
- Spălați bine mâinile și uscați cu prosoape curate înainte și în timpul pregătirii alimentelor.
- Curățați toate ustensilele, suprafețele de lucru și echipamentele care au intrat în contact cu alimentele crude (în special carnea de pasăre crudă, carnea, peștele sau ouăle crude) cu detergent de vase și apă fierbinte. Cel mai bine este să folosiți șervețele de bucătărie pentru curățare.
- Când lucrați cu carne de pasăre crudă, pește, carne și ouă crude, folosiți întotdeauna ustensile și echipamente dedicate și nu le folosiți pentru nimic altceva până când nu au fost curățate temeinic (mașina de spălat vase).
- Când gătiți, încălziți suficient alimentele, în special carnea, carnea de pasăre, peștele, ouăle sau fructele de mare.
- Răciți rapid resturile de alimente care au fost deja gătite (de exemplu, într-o baie de apă rece) și păstrați-le la frigider.
- Nu recongelați alimente congelate care au fost dezghețate. Atenție: deși microorganismele nu se mai înmulțesc la temperaturi sub zero, mulți agenți patogeni nici nu mor, ci se înmulțesc din nou după dezghețare.
- Nu folosiți programe de temperatură scăzută atunci când spălați vasele, în special pentru persoanele cu risc în gospodărie (imunodeprima-te, gravide, vârstnice).
- Curățați fructele și legumele crude sub jet de apă (potabilă) înainte de utilizare.
- Lavetele de vase și lavetele de curățat, precum și bureții, trebuie spălați mai degrabă la min. 60°C sau schimbați. Goliți și curățați coșurile de gunoi în mod regulat.
- Țineți animalele de companie departe de alimente.

(Sursa: AGES und andere)

A se consuma înainte de: data de limitare indică durata minimă de valabilitate a alimentelor atunci când sunt depozitate corect și pot fi consumate fără ezitare. Este o îndrumare. Chiar și după această dată, alimentele sunt adesea perfect comestibile fără nicio ezitare. Testați după miros, vedere și atingere

înainte de consum sau utilizare, gustați cu atenție!

(Sursa: AGES)

Data de expirare: pentru alimentele deosebit de susceptibile și perisabile din punct de vedere microbiologic, nu se indică o dată de limitare, ci o dată de expirare („a se consuma înainte de...”). Alimentele care au depășit această dată nu mai trebuie consumate, ci trebuie aruncate. Cu toate acestea, este mai bine să le folosiți înainte de această dată.

(Sursa: AGES)

ATENȚIE LA SALMONELLA!

Salmonella este al doilea cel mai frecvent agent patogen al diareei în Austria, care se transmite în principal prin alimente. Infecția apare prin ingestia de alimente care conțin Salmonella, în primul rând ouă și produse din ouă, carne de pasăre, produse din carne și lapte și înghețată (nu prea există alimente în care Salmonella să nu fi fost deja detectată). Salmonella crește în general într-un interval de temperatură de la 10 la 47°C și nu este ucisă prin înghețare. Încălzirea la peste 70°C timp de cel puțin 15 secunde este considerată a fi o modalitate fiabilă de a ucide bacteria. Cu toate acestea, deoarece această temperatură trebuie să fie atinsă în toată mâncarea în timpul gătirii, trebuie respectat un timp de gătire de zece minute peste 70°C. Transmiterea la alte alimente (contaminare încrucișată) poate avea loc și prin ustensile curățate necorespunzător, cum ar fi funduri de tocat, cuțite și prosoape sau nespălarea mâinilor. Pe lângă igiena bucătăriei, la pregătirea meselor trebuie acordată o mare atenție menținerea constantă în frigider a produselor crude.

(Sursa: AGES)

ATENȚIE, NOROVIRUS!

Norovirusurile sunt considerate a fi una dintre cele mai frecvente cauze ale infecțiilor virale ale tractului gastrointestinal la nivel mondial. Aceste virusuri sunt responsabile pentru o mare parte a focarelor de boli diareice virale acute în unitățile comunitare precum școli, spitale și case de bătrâni: direct de la persoană la persoană sau indirect prin suprafețe, obiecte, alimente sau apă contaminate. Norovirusurile sunt foarte contagioase, chiar și în cantități mici pot duce la îmbolnăvire.

(Sursa: AGES)



Nu uitați să faceți sport în mod regulat!

În formă și sănătos: ambele sunt strâns legate. Aproape Cu o dietă sănătoasă, forma fizică este unul dintre cele mai importante instrumente pentru a fi sănătos. Condiția prealabilă pentru aceasta: exerciții fizice și antrenament regulat.

Au fost publicate „Recomandări pentru exerciții fizice” pentru ca oamenii să se poată orienta mai bine asupra cantității minime de exerciții și antrenament de care au nevoie. Pentru adulții sănătoși, acestea sunt:

- Faceți două sau mai multe zile pe săptămână **exerciții care vă întăresc mușchii**. Asigurați-vă că includeți toate grupele musculare majore. Aceștia sunt mușchii piciorului, fesierii, mușchii șoldului, pieptului, spatelui, abdominali, ai umerilor și brațului.
- **În plus** ar trebui să faceți cel puțin 150 de minute până la 300 de minute pe săptămână **mișcare de rezistență** de intensitate moderată sau 75 de minute până la 150 de minute pe săptămână exerciții de intensitate mai mare orientate spre duranță **sau** un amestec adecvat de mișcări orientate spre rezistență, cu efort moderat și mai mare. (În mod ideal, distribuit de-a lungul săptămânii, desigur.)
- Evitați să stați pe scaun pe perioade lungi de timp și faceți exerciții regulate în intervale.

Ce este mișcarea de rezistență?

Include mersul pe jos, alergarea, mersul cu bicicleta, dansul și înotul mai rapid. Mersul pe jos sau cu bicicleta este, de asemenea, o contribuție la fitness și sănătate. Facem distincție între mișcarea orientată spre duranță cu efort **mediu** și **mare**.

Ce este exercițiul cu efort moderat?

Efortul moderat este atunci când puteți sau ați putea vorbi cu un interlocutor: mers rapid, marș nordic, ciclism „normal” etc.

Și ce înseamnă mișcarea cu efort mai mare?

Cu greu este posibil vorbitul coerent și relaxat atunci când faceți exerciții cu efort mai mare. Abia puteți gestiona cuvintele și mesajele scurte și respirați mult mai intens și mai repede: de exemplu, atunci când alergați, mergeți cu bicicleta rapid sau la urcușuri abrupte corespunzătoare când mergeți pe jos sau când faceți drumetii. Cu toate acestea, aveți grijă să nu vă suprasolicitați pe dumneavoastră sau corpul.





Cum îmi pot întări mușchii?

Acasă și în viața de zi cu zi există o mulțime de oportunități pentru exerciții de întărire musculară. Exercițiile care întăresc picioarele (de exemplu, genuflexiuni), stomacul și brațele pot fi făcute fără niciun ajutor. Urcarea scărilor și pantelor sau mersul pe bicicletă sunt, de asemenea, potrivite pentru întărirea mușchilor, la fel ca și exercițiile cu ajutoare simple, cum ar fi benzile sau ganterele.

Cel puțin 150 de minute exerciții de intensitate moderată pe săptămână = puțin sub 22 de minute pe zi

Exercițiul suficient și regulat aduce:

- mai multă bunăstare
- sensibilitate mai scăzută la boli
- somn mai bun
- rezistență mai mare, oboseală mai lentă
- mai puțină tendință de a fi supraponderali

Ce este important în antrenament:

- Depășirea pragului de stimulare: aceasta înseamnă că mișcarea și antrenamentul ar trebui să aibă tendința de a fi mai intense decât nivelul cu care sunteți deja obișnuiți. Cu toate acestea, creșteți

încet ritmul. Depășirea prea mult a pragului de stimulare poate duce la răni și afectarea sănătății.

- Termen lung, regularitate, repetare: doar cei care repetă exercițiile în mod regulat cresc fitnessul și performanța. Dacă intervalele dintre ședințele de exerciții sunt prea lungi, efectul antrenamentului are de suferit.
- Varietate: stimulii trebuie variați pentru a crește motivația și eficacitatea.
- Recuperare: nu faceți efort fără o recuperare adecvată - nu exagerați.

Notă: persoanele care nu fac des mișcare sau fac foarte puțină mișcare de mult timp și nu fac exerciții trebuie să consulte un medic înainte de prima ședință de antrenament.



**CEL PUȚIN 150 DE MINUTE
EXERCII DE INTENSITATE
MODERATĂ PE SĂPTĂMÂNĂ =
PUȚIN SUB 22 DE MINUTE
PE ZI**



Portretul alimentelor: spanac



Spanacul este sănătos. Chiar și copiii mici știu asta. Ceea ce nu toată lumea vrea neapărat să știe la această vârstă: că spanacul nu are un gust foarte puternic și, de asemenea, are un conținut foarte scăzut de calorii.

Spanacul este foarte popular și la persoanele în vârstă. Este posibil ca amintirile pozitive din copilărie sau o anumită blândețe a bătrâneții să contribuie la acest lucru. Cu toate acestea, este mai probabil ca oamenilor să le placă pur și simplu și să fie popular pentru că este și foarte ușor de mâncat (mai ales sub formă strecurată), fără să trebuiască mușcat sau mestecat.

De asemenea, este practic de cumpărat spanac congelat pe tot parcursul anului în diferite moduri - cremă sau frunze - și este foarte ușor de preparat. Spanacul congelat conține mai puține minerale și mai puțină vitamina C decât spanacul proaspăt datorită prelucrării, dar totuși din belșug. La latitudinile noastre, spanacul proaspăt este de sezon din aprilie până în decembrie.

Se spune adesea că spanacul este o bombă de fier. Nu este adevărat, pentru că, deși spanacul conține mai mult fier decât multe alte tipuri de legume, nu există nicio urmă de bombă. Cu siguranță nu este suficient pentru a vă simți la fel de puternic ca personajul legendar de benzi desenate Popeye.

Spanacul este totuși sănătos, deoarece conține multă vitamina C și o proporție mare de vitamine B. Spanacul este, de asemenea, bogat în beta-caroten. Beta-carotenul este cunoscut și sub numele de pro-vitamina A, deoarece este transformat în vitamina A

în organism. Printre altele, vitamina A este implicată în formarea și dezvoltarea celulelor și a diferitelor țesuturi, precum pielea și mucoasele, și îndeplinește un rol important în procesul vizual, în special în vederea lumină-întuneric. Se știe că vitamina C este implicată în multe procese foarte importante la bătrânețe, inclusiv vindecarea rănilor și, de asemenea, protejează împotriva deteriorării celulelor. Vitaminele B, pe de altă parte, au o influență majoră asupra celor mai variate funcții vitale importante pentru sănătatea noastră - și pot fi obținute doar prin alimente. Pe lângă fier, spanacul conține și alte minerale importante, precum potasiul, magneziul și calciul.

În timp ce consumul unui măr pe zi, conform înțelepciunii populare, ține medicul departe, se spune că spanacul înlocuiește o jumătate de farmacie. Dar asta nu ar trebui să ne împiedice să luăm medicamentele prescrise la timp, chiar și după ce am mâncat spanac.

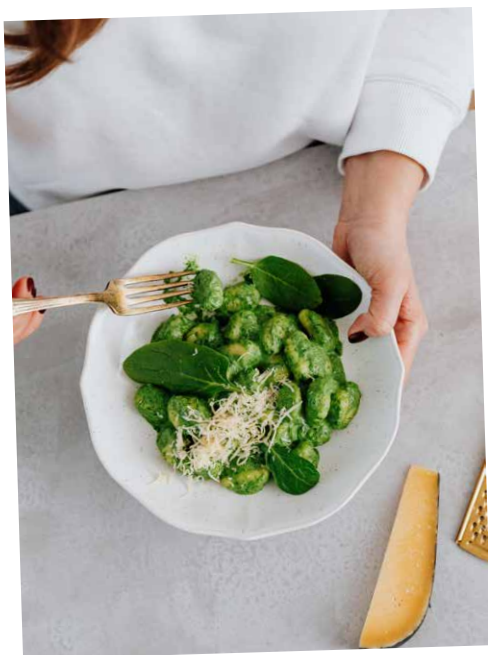
SE SPUNE ADESEA CĂ SPANACUL ESTE O BOMBĂ DE FIER. NU ESTE ADEVĂRAT, PENTRU CĂ, DEȘI SPANACUL CONȚINE MAI MULT FIER DECÂT MULTE ALTE TIPURI DE LEGUME, NU EXISTĂ NICIO URMĂ DE BOMBĂ.



CE AR TREBUI SĂ LUĂM ÎN CONSIDERARE ATUNCI CÂND FOLOSIM ȘI PREGĂTIM SPANACUL?

Cel mai bine este să procesați spanacul proaspăt la scurt timp după recoltare sau cumpărare. Nu-l păstrați prea mult timp și dacă spanacul trebuie să aș-





tepte cel mult o zi sau două, înfășurați-l într-o cârpă umedă și puneți-l neapărat la frigider. În principiu, spanacul nu trebuie păstrat la temperatura camerei prea mult timp, deoarece acest lucru accelerează transformarea nitratului conținut de spanac (și, de asemenea, în multe alte tipuri de legume) în nitriți. În doze mari, acest nitrit poate fi o problemă de sănătate în anumite cazuri, precum la bebeluși și copii mici, mai ales dacă suferă de boli gastrointestinale bacteriene. Pentru a evita formarea nitriților, nu se recomandă, de asemenea, să păstrați spanacul cald sau să-l reîncălziți pentru o perioadă lungă de timp.

În rest totul este permis cu spanacul: se fierbe, se prăjește sau se fierbe la abur în funcție de gust și de preferințele de preparare. Fierberea la abur păstrează majoritatea nutrienților. Spanacul tânăr de primăvară sau de vară poate fi savurat și crud într-o salată. Spălați bine înainte de utilizare.

Câteva preparate cu spanac: clasicele sunt, desigur, cartofii cu spanac și ouă prăjite. Spanacul este bun și pentru ștrudel, lasagne, paste, spaetzle, pâini, risotto și pentru a adăuga savoare și culoare găluștelor sau pastelor, dar și ca topping pentru pizza, pentru supe sau chiar prăjituri.

Notă: dacă frunzele de spanac sunt bătrâne, tulpinile și rădăcinile trebuie tăiate. Conținutul de nitrați poate fi redus și prin îndepărtarea tulpinilor și nervurilor frunzelor. Spanacul proaspăt trebuie spălat sub jet de apă doar cu puțin timp înainte de preparare. Spanacul este foarte potrivit pentru congelare – aburiți și congelați la scurt timp după recoltare.

(Sursa: www.gesundheit.gv.at)

Rețetă



Găluște cu spanaca

INGREDIENTE

(PENTRU APROXIMATIV 12 GĂLUȘTE)

- 300 g pâine de găluște
- 1/8 - 1/4 l lapte
- 400 g spanac (proaspăt sau congelat)
- 30 de grame de unt
- 1 cățel de usturoi și 1 ceapă mică
- 2 ouă
- 1 lingură de făină și 2 linguri de pesmet
- sare, piper, nucșoară
- unt și parmezan ras

PREPARARE:

Umeziți pâinea de găluște într-un castron cu laptele, după cum este necesar. Se fierbe spanacul spălat până este gata, se strecoară, se stoarce bine și se pasează (decongelați mai întâi spanacul congelat și apoi strecurați, dacă este cazul). Se călește cățelul de usturoi tocat mărunt și ceapa în untul topit. Se adaugă apoi spanacul și se călește timp de 5 minute. Adăugați ouăle și spanacul la pâine și asezonați cu sare, piper și puțin praf de nucșoară. Adăugați făina și pesmetul și amestecați bine. Din amestec se formează găluște mici și se fierb la abur timp de aproximativ 15-20 de minute. La final se presară parmezan și se adaugă untul topit și se servește.

Rețetă: www.baewerinnen.it

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
<http://wko.at/ktn/personenbetreuung>



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@wkoee.at
<http://wko.at/ooe/personenberatung-betreuung>



SALZBURG

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



STEIERMARK

Körblergasse 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
<http://www.personenberatung-personenbetreuung.at>



VORARLBERG

Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
T 05522/305-279
F 05522/305-143
E Beratung@wkv.at
<http://www.wkv.at/betreuung>



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

