

DAHEIM BETREUT



*Zuhause ist's
am schönsten.*

www.daheimbetreut.at

NJEGOVATELJICA/NJEGOVATELJ



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



Andreas Herz

Predsjednik strukovne udruge
Voditelj strukovne udruge

Nemojte odustati

U narednim godinama sve će više Austrijanki i Austrijanaca ovisiti o danonoćnoj skrbi. Velik broj njih želi primati ovu skrb kod kuće, u vlastita četiri zida. Posljedično, potražnja za 24-satnom skrbi nastavit će rasti. Atraktivni okvirni uvjeti preduvjet su za to da samostalne negovateljice i negovatelji u dovoljnoj mjeri nude svoje usluge i time pridonese sigurnosti opskrbe. Naravno, to uključuje i plaćanje. S druge strane, mora se osigurati da će si ljudi koji ovisе o skrbi tu skrb i ubuduće moći priuštiti. Povećanje cijena uzrokovano krizom i inflacijom prijeti remećenjem ravnoteže ove iznimno osjetljive strukture. Riječ je o pronalaženju načina koji prepuštaju slobodu objema stranama, onima za koje se skrbi i onima koji skrbe za njih. Kao interesna skupina nedavno smo se uspješno založili za povećanje sredstava za 24-satnu skrb, usklađivanje doplatka za njegu i ukidanje indeksacije obiteljskih naknada. Ostat ćemo pri tome – u interesu onih koji pružaju skrb i onih koji je žele.

Priznavanje

Skrb za ljude koji više ne mogu sami upravljati svojim svakodnevnim životom nije tek bilo kakav posao. Danonoćna skrb za one kojima je ona potrebna zahtjevan je, odgovoran te fizički i psihički iznimno izazovan posao. Brzo prilagođavanje ljudima i okolnostima; sveobuhvatna komunikacija i suradnja s osobama kojima se pruža skrb i članovima njihove obitelji; eventualna suradnja s liječnicima i negovateljskim osobljem; organizacija kućanstva; odlasci u kupovinu; praćenje termina; samostalno preuzimanje relevantne aktivnosti pod delegiranjem i vodstvom liječnika ili negovatelja; vođenje pouzdane i pedantne evidencije o svemu tome; pažljivo i brzo reagiranje u svakom trenutku; jamstvo dobrobiti onih za koje se skrbi u svakom trenutku: osim empatije i cijelog niza drugih mekih vještina, ovaj posao iziskuje i organizacijske vještine te visok stupanj pouzdanosti i osjećaja odgovornosti. U svakom slučaju, svatko tko ispunjava ovaj zahtjevni profil zaslužuje poštovanje i priznanje.



Lijekovi: točno onako kako je propisano



Najvažnije o lijekovima – kako ih najbolje čuvati, kako s njima postupati i kako ih pravilno zbrinuti.



Većina ljudi uzima lijekove povremeno – zbog akutne bolesti – ili trajno – zbog kroničnih tegoba. Lijekove obično propisuje liječnik te se oni uzimaju ili daju točno u skladu s tim specifikacijama. Pojedini lijekovi dostupni su i bez potrebe za liječničkim propisom, tj. bez recepta. Možemo ih uzimati i samostalno za manje te privremene tegobe (samostalno liječenje).

U svakom slučaju, prije uzimanja lijeka potrebno je pročitati upute za upotrebu (poznate i kao „uputa o lijeku”). Osim sastava lijeka, kako ga pravilno uzimati i kako djeluje, upute za upotrebu opisuju moguće nuspojave i interakcije te sadrže upozorenja i mjere opreza kojih se svakako morate pridržavati prije uzimanja lijeka. To znači, na primjer, da se lijek ne smije uzimati u slučaju nepodnošljivosti

određenih aktivnih tvari ili u određenim tjelesnim stanjima (npr. trudnoća i dojenje) ili da uzimanje lijeka može utjecati na sposobnost upravljanja vozilima i strojevima. Dakle, lijekovi se **obvezno moraju čuvati u originalnoj kutiji i s uputama o lijeku.**

Uglavnom, uvijek uzimajte lijekove na način propisan ili opisan u uputama o lijeku.

Skladištenje: Lijekovi su osjetljivi proizvodi koji se moraju čuvati i skladištiti pod određenim uvjetima kako bi se postigao željeni učinak. Što je potrebno uzeti u obzir pri čuvanju i skladištenju lijekova?

- Čuvajte lijekove na navedenim temperaturama: sobna temperatura znači otprilike od 15 do 25 Celzijevih stupnjeva (privremeno prekoračenje





ili pad ispod dotične temperature u pravilu nije problematičan). Međutim, određeni lijekovi također se moraju čuvati u hladnjaku ili čak u zamrzivaču.

- Nikada ne izlažite lijekove visokoj toplini ni izravnoj sunčevoj svjetlosti (na primjer, ne ostavljajte ih u automobilu ljeti).
- Ako je moguće, nemojte držati lijekove u kupanici uslijed veće vlažnosti i velikih oscilacija temperatura.
- Lijekove uvijek čuvajte na mjestu koje je izvan dohvata djece.
- Nemojte upotrebljavati lijek nakon isteka roka valjanosti otisnutog na pakiranju. **Napomena:** Ako ste u nedoumici, neka ljekarna procijeni može li se neki lijek i dalje uzimati ili ne može.

Pozor: Neki lijekovi (posebice kapi, masti i sokovi) mogu se upotrebljavati samo određeno vrijeme nakon prvog otvaranja. Najbolje je na kutiji zabilježiti datum prve upotrebe ili otvaranja. Tijekom upotrebe pažljivo i u higijenskim uvjetima izvadite pojedinačnu dozu. Kod tekućih lijekova pazite na to da ne kontaminirate ostatak dodiranjem s rukama ili predmetima. Ponovno zatvorite spremnik odmah nakon vađenja.

može boriti davanjem antibiotika na koji je razvijena otpornost. U najgorem slučaju razvijaju se takozvane „multirezistentne klice” koje su otporne na više antibiotika istovremeno. Takve višestruko otporne klice mogu predstavljati opasnu prijetnju zdravlju.

Savjet stručnjaka: Prvenstveno je važno izbjeći infekcije. Stručnjaci procjenjuju da se oko 30 od 100 infekcija ili bolesti zaraze može izbjeći higijenskim mjerama kao što su temeljito pranje ruku, kuhinjska higijena itd. Ako je antibiotike propisao liječnik, važno je pridržavati se propisanog unosa, odnosno uzimati ih u točnim intervalima, u pravoj dozi i tijekom odgovarajućeg razdoblja.

ZBRINJAVANJE LIJEKOVA U AUSTRIJI

Ako se ne zbrinu na pravilan način, lijekovi i njihovi aktivni sastojci završavaju u okolišu i ponovno mogu predstavljati prijetnju ljudima, na primjer, putem prehrambenog lanca. Neiskorišteni lijekovi stoga ne spadaju u otpad ili u odvod, već se moraju vratiti u ljekarnu ili na sabirno mjesto za problematične tvari.

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



ANTIBIOTICI SU LIJEKOVI KOJI SE UPOTREBLJAVAJU ZA LIJEČENJE BAKTERIJSKIH INFEKCIJA. ONI NISU DJELOTVORNI PROTIV DRUGIH PATOGENA, KAO ŠTO SU VIRUSI.

RUKOVANJE ANTIBIOTICIMA

Antibiotici su lijekovi koji se upotrebljavaju za liječenje bakterijskih infekcija. Oni **nisu djelotvorni protiv drugih patogena, kao što su virusi.** Uzimaju se samo ako ih je propisao liječnik. Osim toga, antibiotike je potrebno uzimati točno onako kako je propisao liječnik – dakle, u točno propisanoj dozi i trajanju te u određeno doba dana. Nikada nemojte samoinicijativno prestati uzimati antibiotike prije završetka liječenja koje je propisao liječnik.

Pozor: Ako se antibiotici uzimaju prečesto ili nepravilno (npr. u pogrešnim dozama ili u prekratkom roku), može se razviti otpornost na antibiotike, koja se može prenijeti genomom. To znači da se protiv bakterija može znatno slabije ili uopće ne



Hrana kao opasnost

Nema života bez hrane. Hrana nam je potrebna kako bismo živjeli i ostali zdravi. Ali pokvarena i otrovna hrana također može predstavljati prijetnju našem zdravlju. Ovdje vam donosimo pregled najvažnijih informacija.



Čak i hrana koja je sama po sebi zdrava može se promijeniti kao posljedica određenih procesa truljenja ili kontaminacije tako da postane nejestiva ili kada bi njezina konzumacija narušila naše zdravlje.

ŠTO UGROŽAVA NAŠU HRANU? KAKO SE MOŽE POKVARITI?

Općenito, hrana se mijenja tijekom vremena, a tome doprinose čimbenici poput temperature i svjetla. To je u osnovi prirodan proces, koji, međutim, znači da se u jednom trenutku hrana više ne može upotrebljavati.

Kvarenje hrane uzrokuju i enzimi sadržani u samoj hrani. Na primjer, enzimi razgrađuju bojila i aromatske tvari te vitamine. Također, masti i ulja mogu se pokvariti kada dospiju u dodir s kisikom.

Različiti mikroorganizmi poput bakterija, plijesni ili kvasaca mikrobiološkim promjenama uzrokuju kvarenje hrane, uslijed čega ona postaje nejestivom, a u brojnim slučajevima čak i štetnom po zdravlje. Takvi mikroorganizmi dospjevaju na hranu ili u nju, pri-

mjerice, putem životinja, ljudi, ali i kontaminiranih predmeta ili zraka te se ondje, u pravim uvjetima, eksponencijalno razmnožavaju. Mikroorganizmi razgrađuju sastojke hrane i zauzvrat izlučuju metaboličke proizvode. To dovodi do toga da hrana postaje kisela, trula ili da fermentira ili pljesni. Neke od tih promjena mogu hranu učiniti neukusnom, ali zapravo nisu opasne za zdravlje. Međutim, neki od tih mikroorganizama zapravo proizvode otrovne, vrlo otrovne ili pak patogene tvari.

Osim osjećaja gađenja koje izaziva, napad moljaca, kukaca ili miševa također može pokvariti hranu. Takvi štetnici koji uništavaju zalihe mogu prenijeti kontaminante, mikroorganizme i spore gljivica na hranu te tako prouzročiti bolesti.

ŠTO UČINITI AKO JE HRANA PLJESNIVA?

Nemojte nastaviti upotrebljavati, odnosno zbrinite hranu koja je postala pljesniva. Naime, brojne plijesni svojim toksinima oštećuju ljudske organe, poput bubrega i jetre. Ovi se otrovi ne mogu učiniti bezo-





pasnima zagrijavanjem ni drugim mjerama. Čak ni uklanjanje vidljive plijesni nije dovoljno jer plijesan i toksini uzrokuju štetne procese unatoč tome što su nevidljivi.

ŠTO UČINITI KAKO BI HRANA ŠTO DULJE BILA JESTIVA?

Kako bi hrana bila što dulje zdrava i kako bi se što dulje moglo uživati u njoj, važni su pravilno rukovanje te čuvanje odnosno skladištenje.

- Ne prekidajte hladni lanac i brzo spremite osjetljivu hranu u hladnjak kod kuće, idealno zasebno i u spremnicima koji se mogu zatvoriti.
- Odvojeno čuvajte različite vrste voća i povrća, ali i vrste sireva, kobasica i mesa te sirovu i kuhanu hranu.
- Obratite pozornost na higijenu u kuhinji.
- Radne površine, posuđe za kuhanje i alate kao što su noževi, a posebno hladnjak i ostala skladišna područja, uvijek temeljito očistite.
- Prije i tijekom pripreme hrane temeljito operite ruke i osušite ih čistim ručnicima.
- Očistite sav pribor, radne površine i opremu koji su dospjeli u dodir sa sirovom hranom (osobito sirovom peradi, mesom, ribom ili sirovim jajima) deterdžentom za pranje posuđa i toplom vodom. Za čišćenje je najbolje upotrebljavati rolu kuhinjskog papira.
- Kada radite sa sirovom peradi, ribom, mesom i sirovim jajima, uvijek upotrebljavajte vlastito posuđe i opremu te ih nemojte upotrebljavati ni za što drugo dok se temeljito ne operu (perilica za posuđe).
- Tijekom kuhanja hranu dovoljno zagrijte, osobito meso, perad, ribu, jaja ili morske plodove.
- Ostatke već skuhanе hrane brzo ohladite (npr. u hladnoj vodenoj kupelji) i pohranite u hladnjak.
- Nemojte ponovno zamrzavati zamrznutu hranu koja je bila odmrznuta. Oprez: Iako se mikroorganizmi više ne razmnožavaju na temperaturama ispod ništice, mnogi uzročnici također ne odumiru, već se ponovno počinju razmnožavati nakon odmrzavanja.
- Nemojte upotrebljavati programe s niskim temperaturama tijekom pranja posuđa, posebno ako u kućanstvu žive rizične osobe (imunokompromitirane, trudne i starije osobe).
- Prije upotrebe očistite sirovo voće i povrće pod mlazom tekuće (pitke) vode.
- Krpe za posuđe i čišćenje te spužve češće perite pri temperaturi od min. 60 °C ili redovito mijenjajte. Redovito praznite i čistite kante za otpad.
- Držite kućne ljubimce podalje od hrane.

(Izvor: AGES i ostali)

Datum isteka roka valjanosti: Datum isteka roka valjanosti označava minimalni rok trajanja hrane ako je pravilno skladištena te se može konzumirati bez ustručavanja. Pri tome je riječ o orijentacijskoj vrijednosti. Čak se i nakon toga datuma hrana često može konzumirati bez ustručavanja. Prije konzumacije ili upotrebe provedite provjeru mirisom, pogledom te pažljivo kušajte! (Izvor: AGES)

Datum isteka roka upotrebe: Antibiotici su lijekovi koji se upotrebljavaju za liječenje bakterijskih infekcija. Oni nisu djelotvorni protiv drugih patogena, kao što su virusi. (Izvor: AGES)

POZOR, SALMONELA!

Salmonela je drugi najčešći uzročnik proljeva u Austriji, a uglavnom se prenosi hranom. Do zaraze dolazi konzumacijom hrane koja sadrži salmonelu, prvenstveno jaja i proizvoda od jaja, mesa peradi, mesnih i mliječnih proizvoda te sladoleda (gotovo da nema hrane u kojoj već nije otkrivena salmonela). Salmonela općenito raste u temperaturnom rasponu od 10 do 47 °C i ne odumire zamrzavanjem. Zagrijavanje na temperaturi višoj od 70 °C u trajanju od najmanje 15 sekundi smatra se pouzdanim načinom uništavanja klica. Međutim, budući da se ova temperatura mora postići u cijeloj hrani tijekom kuhanja, potrebno je pridržavati se vremena kuhanja u trajanju od deset minuta pri temperaturi višoj od 70 °C. Prijenos na drugu hranu (unakrižna kontaminacija) također se može dogoditi nedovoljno očišćenim priborom kao što su daske za rezanje, noževi i ručnici ili izostankom pranja ruku. Osim kuhinjske higijene, veliku pozornost potrebno je posvetiti kontinuiranom hlađenju sirovih proizvoda tijekom pripreme jela.

(Izvor: AGES)

PAŽNJA, NOROVIRUSI!

Norovirusi se smatraju jednim od najčešćih uzročnika virusnih infekcija želučano-crijevnog trakta diljem svijeta. Oni su odgovorni za velik dio izbijanja akutnih virusnih proljevniх bolesti u društvenim ustanovama kao što su škole, bolnice te domovi za starije i nemoćne osobe: izravno se prenose s osobe na osobu ili neizravno putem kontaminiraniх površina, predmeta, hrane ili vode. Norovirusi su vrlo zarazni, a čak i male količine mogu uzrokovati bolesti.

(Izvor: AGES)



Ne zaboravite redovito se kretati!

Tjelesna forma i zdravlje: oboje je usko povezano. Uz zdravu prehranu, tjelesna forma jedan je od najvažnijih alata za očuvanje zdravlja.

Preduvjet za to: redovito kretanje i tjelovježba.

Objavljene su „Preporuke za kretanje” kako bi se ljudi bolje mogli orijentirati u pogledu toga koja im je minimalna količina kretanja i tjelovježbe potrebna. Za zdrave odrasle osobe one glase ovako:

- Dva ili više dana u tjednu izvodite **vježbe koje jačaju mišiće**. Pri tome obvezno uključite sve velike mišićne skupine. To su mišići nogu, stražnje lože, kukova, prsa, leđa, trbuha, ramena i ruku.
- **Dodatno** biste morali izvoditi najmanje 150 minuta – 300 minuta tjedno **kretanje usmjereno na izdržljivost** umjerenog intenziteta ili 75 minuta – 150 minuta tjedno vježbanje usmjereno na izdržljivost višeg intenziteta ili odgovarajuću kombinaciju pokreta usmjerenih na izdržljivost s umjerenim i većim naporom. (Naravno, idealno ih je rasporediti tijekom cijelog tjedna.)
- Izbjegavajte dugačka razdoblja sjedenja i pokušajte se uvijek iznova kretati tijekom njega

Što je kretanje usmjereno na izdržljivost?

Ono uključuje brže hodanje, trčanje, vožnju bicikla, ples i plivanje. Hodanje ili vožnja bicikla također doprinose tjelesnoj formi i zdravlju.

Razlikujemo kretanje usmjereno na izdržljivost **srednjeg i većeg** napora.

Što je kretanje s umjerenim naporom?

Umjereni napor posrijedi je kada pri tome možete ili kada biste mogli razgovarati s nekime: brzo hodanje, nordijsko hodanje, „normalna” vožnja bicikla itd.

A što znači kretanje s većim naporom?

Teško je moguće razgovarati suvislo i opušteno kada se kreće s većim naporom. Jedva još možete izustiti pojedinačne riječi i kratke poruke te dišete puno intenzivnije i brže: na primjer, kada trčite, brzo vozite bicikl te pješacite ili planinarite strmim usponima. Ipak, pri tome pazite na to da ne preopteretite sebe ili svoje tijelo.





Kako mogu ojačati svoje mišiće?

Kod kuće i u svakodnevnom životu postoje brojne mogućnosti za izvođenje vježbi za jačanje mišića. Vježbe koje jačaju noge (npr. čučnjevi), trbuh i ruke mogu se izvoditi bez ikakvih pomagala. Penjanje uza stepenice i uzbrdice ili vožnja bicikla također je prikladna za jačanje mišića, kao i vježbe s jednostavnim pomagalima, kao što su trake ili bučice.

Najmanje 150 minuta kretanja umjerenog intenziteta tjedno = nešto manje od 22 minute dnevno

Dovoljno i redovito kretanje osigurava:

- više kondicije i zdravlja
- više dobrobiti
- manju podložnost bolestima
- bolji san
- veću otpornost, sporije zamaranje
- manju sklonost prekomjernoj težini.

Ono što je važno u pogledu tjelovježbe:

- Prekoračenje praga stimulacije: to znači da bi kretanje i tjelovježba morali biti intenzivniji od razine na koju ste već navikli. Međutim: povećavajte ih polako. Preveliko prekoračenje praga

stimulacije može dovesti do ozljeda i zdravstvenih tegoba.

- Dugoročnost, redovitost, ponavljanje: samo oni koji redovito ponavljaju vježbe i opterećenja povećavaju tjelesnu kondiciju i učinkovitost. Ako su razmaci između jedinica predugi, učinak tjelovježbe neće biti zadovoljavajuć.
- Raznolikost: potrebno je varirati podražaje kretanja kako bi se povećala motivacija i učinkovitost.
- Oporavak: nemojte se naprezati bez odgovarajućeg oporavka – nemojte pretjerivati.

Napomena: Ako se dugo niste kretali ili ste se kretali vrlo malo i dugo niste vježbali, trebali biste se posavjetovati s liječnikom prije prve tjelovježbe.



**NAJMANJE 150 MINUTA
KRETANJA UMJERENOG
INTENZITETA TJEDNO =
NEŠTO MANJE OD
22 MINUTE DNEVNO**



Portret hrane: špinat



Špinat je zdrav. To znaju čak i mala djeca. Ono što ne žele znati svi toga uzrasta: špinat također ima jako ugodan okus – a usto i vrlo malo kalorija.

Špinat je također vrlo popularan među starijim osobama. Može biti da tome pridonose pozitivna sjećanja iz djetinjstva ili stanovita blagost u starosti. No vjerojatnije je da se ljudima jednostavno sviđa, a popularan je i zato što se vrlo lako jede (pogotovo u pasiranu obliku) te ga se ne mora gristi niti žvakati.

Praktično je i to što zamrznuti špinat možete kupiti tijekom cijele godine u raznim oblicima prerade – kao kremu od špinata ili špinat u listovima – te ga vrlo jednostavno pripremiti. Zamrznuti špinat, uslijed obrade, sadrži manje minerala i manje vitamina C od svježe ubranog špinata, ali ih i dalje ima dovoljno. U našim geografskim širinama sezona svježeg špinata traje otprilike od travnja do prosinca.

Često se kaže da je špinat „željezna bomba”. To nije točno: naime, iako špinat sadrži više željeza od brojnih drugih vrsta povrća, bombi nema ni traga. Definitivno ne toliko da se osjeća moćno kao legendarni stripovski lik Popaj.

Špinat je ipak zdrav jer sadrži velike količine vitamina C i visok udio vitamina skupine B. Potrebno je spomenuti i velik udio beta karotena u špinatu. Beta karoten poznat je i kao provitamin A jer se u tijelu pretvara u vitamin A. Između ostalog, vitamin A sudjeluje u stvaranju novih i razvoju postojećih stanica i različitih tkiva, kao što su koža i sluznice, te ima važnu ulogu u procesu vida, posebno kada je riječ o izoštavanju vida u uvjetima izmjene svjetlosti i tame. Poznato je da vitamin C sudjeluje u

brojnim procesima koji su vrlo važni u starijoj dobi, uključujući zacjeljivanje rana, a također štiti od oštećenja stanica. S druge strane, vitamini B imaju velik utjecaj na najrazličitije vitalne funkcije koje su važne za naše zdravlje – a mogu se unositi samo hranom. Osim željeza, špinat sadrži i druge važne minerale, poput kalija, magnezija i kalcija.

Dok „jabuka na dan”, kako glasi narodna poslovice, „tjera doktora iz kuće van”, špinat „zamjenjuje pola ljekarne”. No to nas ne bi trebalo spriječiti da na vrijeme uzmemo liječnički propisane lijekove, čak ni nakon što smo pojeli špinat.

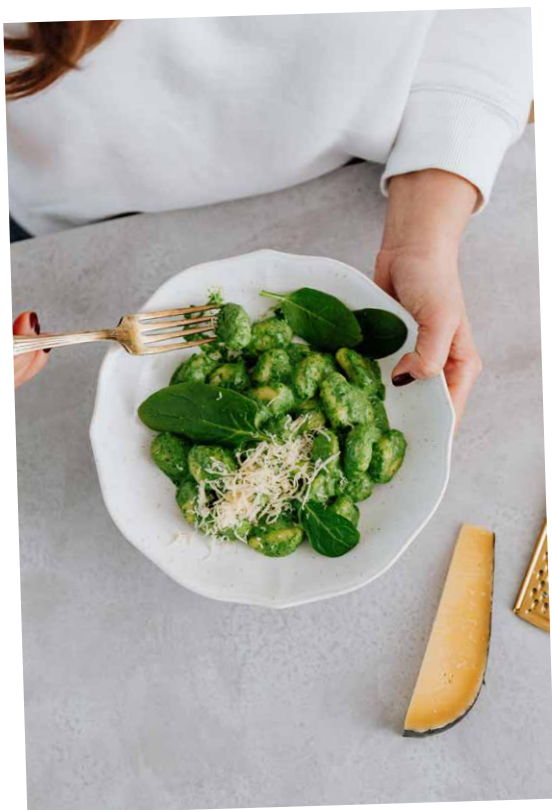
ČESTO SE KAŽE DA JE ŠPINAT „ŽELJEZNA BOMBA”. TO NIJE TOČNO: NAIME, IAKO ŠPINAT SADRŽI VIŠE ŽELJEZA OD BROJNIH DRUGIH VRSTA POVRĆA, BOMBI NEMA NI TRAGA.



NA ŠTO JE POTREBNO PAZITI PRI UPOTREBI I PRIPREMI ŠPINATA?

Svježi špinat najbolje je obraditi nedugo nakon berbe ili kupnje. Ne čuvajte ga predugo, a ako špinat ipak mora pričekati najviše dan ili dva, zamotajte ga u vlažnu krpu i stavite u hladnjak. Špinat se u načelu ne smije predugo čuvati na sobnoj temperaturi jer se time ubrzava pretvaranje nitrata koji se nalaze u špinatu (ali i u brojnim drugim vrstama povrća) u nitrite. U visokim dozama ovaj nitrit može predstavljati zdravstveni problem u određenim slučajevima, primjerice kod beba i male djece, osobito ako boluju





od bakterijskih želučano-crijevnih bolesti. Kako bi se spriječilo stvaranje nitrita, također se ne preporučuje držati špinat na toplom niti ga podgrijavati.

Inače je u pogledu špinata dozvoljeno sve: kuhanje, prženje ili dinstanje, ovisno o ukusu i načinu pripreme. Blanširanjem će se očuvati većina hranjivih tvari. U mladom proljetnom ili ljetnom špinatu može se uživati i kada se sirov ubaci u salatu. Potrebno ga je temeljito oprati prije upotrebe.

Nekoliko jela sa špinatom: Klasik je, naravno, krumpir sa špinatom i pečenim jajima. Špinat je idealan i za savijače, lasanje, tjesteninu, špece, štruce, rižota te za dodavanje okusa i boje knedlama ili tjestenini, ali i kao preljev za pizzu, u juhama ili čak kolačima.

Napomena: Ako su listovi špinata grubi, potrebno je odrezati stabljike i korijenje. Također, udio nitrata može se smanjiti uklanjanjem peteljki i lisnih žila. Svježi špinat potrebno je oprati pod mlazom tekuće vode tek neposredno prije pripreme. Špinat je vrlo pogodan za zamrzavanje – blanširajte ga i zamrzните nedugo nakon ubiranja.

(Izvor: www.gesundheit.gv.at)

Recept



Okruglice od špinata

SASTOJCI (ZA OKO 12 OKRUGLICA)

- 300 g kruha za okruglice
- 1/8 – 1/4 l mlijeka
- 400 g špinata (svježeg ili zamrznutog)
- 30 g maslaca
- 1 češanj češnjaka i 1 manja glavica luka
- 2 jaja
- 1 jušna žlica brašna i 2 jušne žlice krušnih mrvica
- sol, papar, muškatni oraščić
- maslac i ribani parmezan

PRIPREMA:

Po potrebi kruh za okruglice navlažiti mlijekom u zdjelici. Skuhati oprani špinat u cijelosti, procijediti, dobro istisnuti i pasirati (najprije pustiti zamrznuti špinat da se odmrzne i zatim ga, po potrebi, pasirati). Na otopljenom maslacu pirjati sitno nasjeckani režanj češnjaka i glavicu luka. Zatim dodati špinat i pirjati 5 minuta. Dodati jaja i špinat u kruh te začiniti solju, paprom i prstohvatom muškarnog oraščića. Dodati brašno i krušne mrvice te dobro promiješati. Od smjese oblikovati male okruglice i kuhati na pari oko 15 – 20 minuta. Na kraju posuti parmezanom te preliti otopljenim maslacom i poslužiti.

Recept: www.baeuerinnen.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/lsbundpb>



STEIERMARK

Körblergasse 111-113
8010 Graz
T 0316/601-530
F 0316/601-424
E dienstleister@wksstmk.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



www.daheimbetreut.at

Steiermark