

DAHEIM BETREUT



**DAHEIM BETREUT
AWARD 2024.:**

sve o nominaciji u časopisu!

*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



U službi skrbi

Kao predstavnici tisuća samostalnih njegovatelja koji rade u Austriji – kao i zastupnici vaših interesa – svjesni smo svoje odgovornosti za njegovatelje. Fokus našeg rada u stručnim skupinama u gospodarskim komorama u svim savezним državama s jedne je strane na širokom spektru usluga za naše članove, a s druge strane na neprestanom poboljšanju okvirnih uvjeta i zastupanju interesa. Na primjer, nedavno smo se snažno protivili prilagodbi indeksa u okviru primanja austrijskoga obiteljskog doplatka, koja je u međuvremenu ukinuta presudom Europskog suda, i provodili povećanje subvencije za skrb za osobe, koja je već kasnila i prije inflacije. Često je znatno lakše izraziti bilo kakve općenite zahtjeve (kao što je „više novca za skrb”) nego napraviti trajnu predanost očuvanju i daljnjem razvoju 24-satnog sustava skrbi, koji se dokazao u praksi. Trenutačna situacija – inflacija, smanjenje kupovne moći, pogoršanje demografske slike – predstavlja golem izazov. Stoga je još važnije da to nastavimo činiti i ubuduće – u vašem interesu, u službi skrbi.



Irene Mitterbacher
Predsjednica strukovne udruge



Andreas Herz
Voditelj strukovne udruge

Spriječite najgori slučaj!

Što bi se dogodilo kada si sve već broj Austrijanaca i članova njihovih obitelji više ne bi mogao priuštiti skrb u vlastita četiri zida? Na primjer, zato što troškovi života izjedaju sve veći dio prihoda i ništa nije preostalo za skrb. Ili u slučaju kada troškovi skrbi rastu zbog promjene zakonskih uvjeta i jednostavno se više ne mogu financirati. Što bi se dogodilo kada ne bi bilo dovoljno ljudi iz država kao što su Rumunjska, Mađarska, Slovačka, Hrvatska ili Bugarska koji bi mogli ili željeli doći u Austriju – zbog bilo kojeg razloga – kako bi se ovdje samostalno bavili djelatnošću skrbi i tako trenutačno omogućili da oko 30 000 Austrijanaca koji ovise o 24-satnoj skrbi žive u poznatom okruženju vlastitih četiriju zidova? Ne možemo izbjeći ova pitanja kao društvo, kao odgovorne strane, kao oni koji su pogođeni, ali i kao oni koji bi mogli ovisiti o skrbi u budućnosti. Moramo si postaviti ova pitanja kako sutra ne bismo ostali bez skrbi.



DAHEIM BETREUT AWARD 2024. PRIJAVITE SE SADA!

Suosjećajnost, strpljenje, fleksibilnost, pouzdanost, empatija, timski rad, pouzdanost i briga o sebi samo su neke od ključnih osobina koje osiguravaju pouzdanu skrb i podršku ljudima u različitim životnim situacijama.

Broj osoba u Austriji kojima je potrebna skrb povećao se tijekom posljednjih nekoliko godina, a ta je situacija zahtijevala uspostavu pouzdanog sustava usluga neovisne skrbi.

One se kreću od selektivne ili privremene podrške do sveobuhvatnih usluga skrbi tijekom duljih razdoblja i ciklusa skrbi. Također, one fleksibilno i prilagođeno pokrivaju širok raspon zahtjeva i potreba.

Strukovna udruga Skrb za osobe i njega Savezne gospodarske komore Austrije ne samo da može zastupati interese njegovatelja, već je i njezin cilj skrenuti pozornost na iznimnu društveno-političku važnost i neophodnost skrbi.

Inicijativom „**Daheim Betreut Award**” u središte pozornosti postavljaju se oni bez kojih se brojni ljudi u Austriji ne bi mogli nositi sa svojim životom i svakodnevicom.

DAHEIM BETREUT AWARD

Samostalne dame i gospoda svojom skrbi za osobe pružaju nevjerovatno vrijednu uslugu ljudima, a time i društvu u cjelini. To je usluga koja ih čini potpurnjem i stupom našeg društva, ali koja se odvija u tišini.

Njihovoj neumornoj predanosti i spremnosti na pomaganje mora se iskazati primjerenom mjerom zahvalnosti. Vrijeme je da se te ljude pozove na pozornicu te im se kaže „Hvala!” i tako poveća razinu svijesti među javnosti o važnosti njihova rada.

? TKO MOŽE BITI NOMINIRAN?

Sve samostalne njegovateljice i njegovatelji.

? TKO MOŽE NOMINIRATI?

Nominirati može svatko! Izuzete su nominacije sebe.

? ŠTO MORATE NAPISATI U NOMINACIJI?

Naravno, ime nominirane osobe; kako možemo kontaktirati vas ili nominiranu osobu i razlog zašto bi upravo osoba koju nominirate trebala osvojiti nagradu „Daheim Betreut Award”.

? KAKO SE MOŽE NOMINIRATI?

Prijave se mogu podnijeti putem interneta na www.daheimbetreut.at, e-poštom na pb-award@wko.at ili se mogu poslati poštanskim putem na sljedeću adresu: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Beč

Molimo vas za razumijevanje da se u obzir mogu uzeti **samo nominacije koje su pristigle na njemačkom jeziku.**

ROK ZA SLANJE: Sonntag, 31. Dezember 2023.

KAKO SE MOŽE POBIJEDITI I ŠTO SE MOŽE OSVOJITI?

Na temelju svih pristiglih nominacija žiri odabire dvoje pobjednika za svaku saveznu državu. U sklopu svečanog događaja, koji će se održati u četvrtak, 14. ožujka 2024., u Beču, pobjednicima će biti uručena nagrada „Daheim Betreut Award” stručne udruge Skrb za osobe i njega te će im biti dodijeljena novčana nagrada.

Veselimo se brojnim nominacijama te, već danas, lijepoj i nezaboravnoj svečanosti jer je skrb za osobe umijeće dodirivanja srca, poboljšavanja života i olakšavanja svakodnevice drugima.

Žuta kanta guta plastiku

Od početka 2023. godine odlaganje plastične ambalaže i plastičnog otpada iz kućanstava jednako je regulirano diljem Austrije: sav plastični otpad odlaže se u „žutu kantu” ili „žutu vreću”.

Naravno, najbolje bi bilo da do nastanka plastičnog otpada uopće niti ne dođe. U međuvremenu znamo da se plastika raspada na sitne komade tijekom godina i desetljeća te se distribuira kao mikroplastika diljem planeta, prodirući u prirodu, vodu i prehrambeni ciklus, što dugoročno gledano može imati zbilja ozbiljne zdravstvene posljedice. Pri tome se u obzir ne uzima očito odbačena plastična ambalaža, koju susrećemo u najudaljenijim područjima te koja narušava prirodu i krajolik. Živjeti potpuno bez plastične ambalaže – to je već sada moguće. Međutim, unatoč našem trudu, većina kućanstava i dalje je odgovorna za znatne količine plastike. Stoga je posebno važno da se ovaj plastični otpad barem pravilno i profesionalno zbrine, a zatim čak i reciklira u određenoj mjeri.

+ Dakle, što se baca u žutu kantu ili u žutu vreću?

U žutoj kanti ili žutoj vreći moraju završiti:

Sva čista i odbačena **plastična** kućanska ambalaža, u idealnom slučaju spljoštena, naravno, kako bi se uštedio prostor. Ona kućanska ambalaža uključuje, na primjer, plastične boce (PET boce ili druge plastične boce, kao što su boce za deterdžent i sredstva za čišćenje, boce za proizvode za osobnu njegu itd.), jogurt i druge čašice, jela za ponijeti, tube (npr. za hranu i osobnu njegu), šalice za voće i povrće, pakiranja narezanih kriški sira ili kobasica, plitice za meso, plastične mreže i vreće te još puno toga.

Takozvana lagana kućanska ambalaža, kao što je, na primjer, kompozitna ambalaža (ambalaža koja se ne može jednostavno odvojiti od različitih materijala kao što su plastika, karton ili aluminij, npr. limenke), kompozitni karton za napitke (npr. za mlijeko, mliječne proizvode, voćne sokove), ali i **lagana ambalaža od keramičkih, drvenih i tekstilnih vlakana** (npr. mreže za voće, drveni sanduci, vrećice od jute, kozmetičke posude) i biogeni ambalažni materijali (ambalaža od obnovljivih sirovina).

Još nekoliko otpadaka kojima je mjesto u žutoj kanti ili u žutoj vreći: polistiren, plastične limenke s raspršivačem ili pjenom za brijanje, boce sa sredstvom za čišćenje, ljepljive folije, plastična ambalaža za lijekove, tube za pastu za zube, vrećice za juhu, plastične kante, posude s octom, prazne boce s jestivim uljem itd.

⊖ Što nipošto ne spada u žutu kantu – čak i ako je izrađeno od plastike?

Žuta kanta ili žuta vreća nije mjesto za, na primjer, jednokratne britvice, CD-ove, četkice za zube ili kemijske olovke, plastične igračke, podne obloge, **plastične cijevi**, kapsule za kavu, električne uređaje, plastične predmete za kućanstvo itd.

Napomena: U određenim područjima prikupljanja (na primjer, u Beču, Koruškoj, Donjoj Austriji, Salzburgu i nekim četvrtima Gornje Austrije), **metalna ambalaža** (na primjer limenke) također se mora odložiti u **žutu kantu ili žutu vreću. Ondje za njih više nema plavih kanti.** Možete saznati živite li ili radite u takvom području prikupljanja otpada unosom poštanskog broja na www.oesterreich-sammelt.at/wie-sammeln/. U ostalim područjima prikupljanja metalna ambalaža trenutačno se i dalje odlaže u plavu kantu. Od 2025. godine metalna ambalaža odlagat će se diljem Austrije putem žute kante.

Više informacija o odvajanju i prikupljanju otpada na: www.oesterreich-sammelt.at

(Izvori: www.oesterreich.gv.at, www.oesterreich-sammelt.at)



Trening snage: dobar za zdravlje

Planine mišića kao što ih je nekoć imao Arnold Schwarzenegger? Svako-ko stvar ukusa, a i nije za svakoga. No čak i izvan bodybuildinga i sličnih disciplina postoje opravdani razlozi da redovito i konkretno trenirate svoju snagu. Trening snage predstavlja važan doprinos održavanju zdravlja i tjelesnih resursa.

Koji se pozitivni učinci na zdravlje i dobrobit pripisuju treningu snage? Osim treninga izdržljivosti, kaže se da izgradnja mišića redovitim treningom snage pomaže i u prevenciji dijabetesa, raka i kardiovaskularnih bolesti, ali i metaboličkih poremećaja. Ciljani trening snage regulira razinu šećera i masnoće u krvi. Redovito vježbanje mišića s pomoću utega i otpora (na primjer, bučica ili traka) čak značajno smanjuje opasnost od smrti. Izgradnja mišića koja proizlazi iz treninga snage također jača cjelokupni osjećaj tijela i samopouzdanje, pozitivno

se odražava na mišićno-koštani sustav, zglobove itd., dobra je za sprječavanje bolova u leđima i usto ima pozitivan učinak na gustoću kostiju, što zauzvrat sprječava ili usporava osteoporozu, metaboličku bolest kostiju. Pogotovo se u starijoj dobi isplati „ulaganje” u trening snage, na primjer, za održavanje ili vraćanje pokretljivosti, za poboljšanje koordinacije pokreta i za sprječavanje padova.


JEDNOZNAČNA PREPORUKA

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) također





preporučuje redovite treninge snage za sve ljude – od djece do vrlo starih osoba – prilagođene, naravno, individualnim tjelesnim preduvjetima i mogućnostima. Na primjer, SZO-ove smjernice (posebno u vezi s treningom snage) navode da bi odrasli u dobi od 18 do 64 godine morali najmanje dva dana raditi vježbe jačanja za sve glavne mišićne skupine kako bi imali koristi od pozitivnih učinaka ove vrste treninga na zdravlje. SZO također daje istu preporuku starijim osobama u dobi od 65 i više godina, odnosno: vježbe jačanja najmanje dvaput tjedno. Prema SZO-u, moderni trening orijentiran na zdravlje uvijek se sastoji od mješavine jedinica izdržljivosti i snage. Međutim, posebno starije osobe i osobe s već postojećim bolestima moraju se posavjetovati sa svojim liječnikom prije početka treninga.



SVJETSKA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA (SZO) TAKOĐER PREPORUČUJE REDOVITE TRENINGE SNAGE ZA SVE LJUDE – OD DJECE DO VRLO STARIH OSOBA – PRILAGOĐENE, NARAVNO, INDIVIDUALNIM TJELESNIM PREDUVJETIMA I MOGUĆNOSTIMA.

Čak i oni koji nemaju opremu za vježbanje kod kuće ili ne odlaze u teretanu kod kuće mogu izvoditi vježbe jačanja svih važnih mišićnih skupina – prsa, leđa, bedra, stražnjice, listova, ramena, tricepsa, bicepsa. Čak i na jednostavnoj prostirci u normalnom životnom okruženju moguće su jednostavne vježbe kao što su dokazano dobri čučnjevi, sklekovi ili vježbe trbušnih mišića. Bučice ili takozvani „kettlebellovi” odnosno girje povoljna su pomagala za vježbanje. Penjanje po stepenicama pogodno je kako za trening snage tako i za trening izdržljivosti.

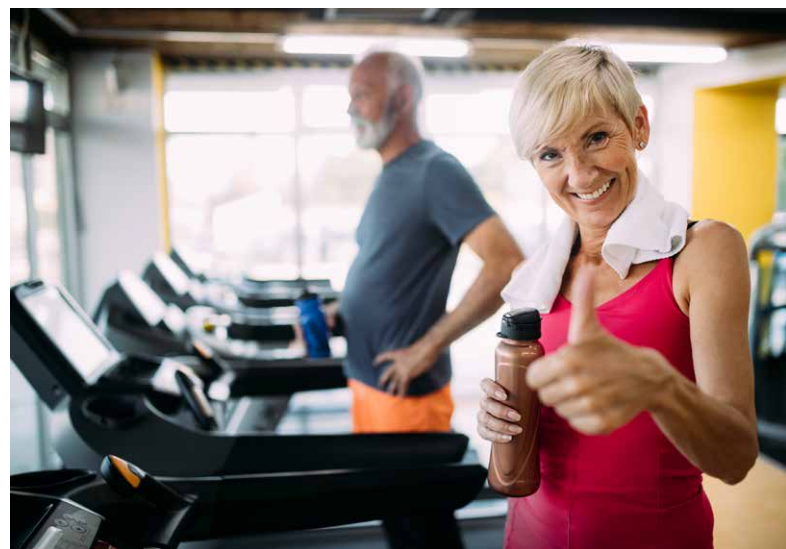
Takozvane trake za tjelovježbu, otpor i terapiju također se mogu upotrebljavati povoljno i univerzalno. One služe ciljanom treniranju širokog spektra mišićnih skupina.

Vrlo jednostavna vježba za mišić ruku i prsa, na primjer, funkcioniše ovako: stanite u širini kuka s objema nogama na traku za tjelovježbu složenom u obliku petlje tako da bude učvršćena između sto-

pala i poda. Primite traku objema rukama, dlanova okrenutih prema gore. Povlačite traku prema gore objema rukama do visine ramena. Laktovi pri tome ostaju blizu tijela. Zadržite ovaj položaj nekoliko sekundi, a zatim rasteretite traku. Ponavljajte ovu vježbu nekoliko puta.

Na što je potrebno obratiti pozornost tijekom treninga snage?

- Zagrijte se kako biste izbjegli ozljede.
- Izvodite pokrete precizno, sveobuhvatno i smireno, počnite pažljivo i ne pretjerujte.
- Svakako provodite pauze između vježbi, ali ne dulje nego što je potrebno.
- Nemojte trenirati samo jednu stranu tijela, već osigurajte opterećivanje različitih mišićnih skupina.
- Pažljivo, ali kontinuirano povećavajte intenzitet i opseg treninga.
- Osigurajte dovoljno vremena za regeneraciju nakon treninga.



U prostoriji je bolje bez gustog zraka

Premalo ili nepravilno provjetranje: posebno tijekom hladnog godišnjeg doba u zatvorenim prostorima može prevladavati gusti zrak. Loša unutarnja klima nije samo neugodna, nego može imati negativne učinke na kvalitetu života i zdravlje.



Već tijekom izgradnje i opremanja naših domova odlučuje se koliko ćemo „zdravo” živjeti u budućnosti. Koji se materijali, boje i lakovi upotrebljavaju? To su odluke na koje ne možemo uvijek utjecati. Međutim, osim ovih preduvjeta, itekako imamo utjecaj na klimu prostorija u kojima živimo.

Stoga pogledajmo što sve može onečistiti zrak u zatvorenom prostoru: na primjer, razni (kemijski) zagađivači koji proizlaze iz građevinskog materijala, opreme, podnih obloga, boja i lakova, ali i agresivnih sredstava za čišćenje; otrovi koji mogu izlaziti iz pećnica ili grijača. Sitna prašina, koja može nastati,

između ostalog, uslijed pušenja, paljenja svijeća ili spaljivanja mirisnih štapića; spore plijesni, koje mogu postati ozbiljna prijetnja zdravlju; mirisi, na primjer, od kuhanja, ali i jednostavno od naših suviše ljudskih izdisaja; kućna prašina, za koju se mogu primiti razne štetne čestice ili virusi i bakterije, koji se zatim šire kroz prostorije u obliku lebdećih čestica, takozvanih aerosola; ali, naposljetku, i zrak koji je suviše topao ili prehladan ili previše suh ili previše vlažan. Sve to utječe na naše zdravlje i/ili dobrobit. U ekstremnim slučajevima, pećnica koja je propusna ili nepotpuno izgara ili oštećeni plinski grijač može čak postati smrtna opasnost – ako se ugljični





monoksid (CO), bezbojni plin bez mirisa i okusa koji djeluje kao respiratorni toksin u većim koncentracijama, počne neprimjetno širiti prostorijama. Takve izvore opasnosti stoga redovito moraju održavati i provjeravati licencirana i specijalizirana poduzeća.

ZDRAVA KLIMA U PROSTORIJI

Što možemo učiniti u svakodnevnom životu kako bismo što pozitivnije utjecali na klimu u prostoriji? Najvažniji čimbenik za zdrav zrak u zatvorenom prostoru svakako su pravilno grijanje i provjetravanje, posebno tijekom hladnog godišnjeg doba. Provjetravanje je, posebno u praksi, često zanemareno – bilo zbog praktičnosti ili zato što stanovnici žele izbjeći subjektivno percipirani kratkotrajni pad temperature. Uh, ledeno je!

Međutim, ne smije se zanemariti činjenica da je pravilno i redovito provjetravanje gotovo univerzalni recept za dobru unutarnju klimu, osobito zimi. Njime se osigurava da iskorišteni, ustajali, zagađeni zrak može izaći i da svjež zrak može ući. Također, regulira vlažnost i sprječava stvaranje plijesni.

PRAVILNO PROVJETRAVANJE

Ovako se provjetravanje pravilno izvodi: nekoliko puta dnevno (najmanje 3 – 4 puta) i redovito otvorite prozore u potpunosti i, po mogućnosti, u suprotnim prostorijama uz istovremeno otvorena vrata te provjetravajte nekoliko minuta (pravilo: dok se prozorska stakla više ne zamagljuju). To se zove unakrižno provjetravanje. Ako unakrižno provjetravanje nije moguće, preporučuje se udarno provjetravanje: u potpunosti otvorite sve prozore unutar prostorije. To je najučinkovitiji način izmjene zraka. Tijekom toga vremena također biste trebali isključiti grijanje – osim ako ionako ne postoji automatska kontrola i ako je to moguće. Time se osigurava minimalno rasipanje energije.

Pozor: potrebno je izbjegavati provjetravanje kroz nagnute prozore, odnosno prozore otvorene „na kip”, posebno tijekom hladnog godišnjeg doba. Kao prvo, izmjena zraka na ovaj način traje znatno dulje, kao drugo, energija se postupno gubi, i, kao treće, kondenzacija vlažnog zraka na hladnim komponentama može dovesti do stvaranja plijesni. To nije nimalo dobro!

HIGIJENA

Higijena je također ključna za dobru klimu u prostoriji. Redovito usisavanje, idealno upotrebom odgovarajućih filtara za prašinu i, ako je potrebno, alergenskih filtara. Tapezirani namještaj također je potrebno redovito usisavati. Time se može smanjiti količina prašine u kući. Povremeno je i prašinu

potrebno prebrisati vlažnom, ali ne suviše vlažnom, krpom. Pri tome nemojte upotrebljavati agresivna sredstva za čišćenje i, u pravilu, kemijska sredstva u kućanstvu upotrebljavajte samo vrlo štedljivo i pažljivo.

PROVJETRAVANJE JE, POSEBNO U PRAKSI, ČESTO ZANEMARENO – BILO ZBOG PRAKTIČNOSTI ILI ZATO ŠTO STANOVNICI ŽELE IZBJEĆI SUBJEKTIVNO PERCIPIRANI KRATKOTRAJNI PAD TEMPERATURE. UH, LEDENO JE!



VLAŽNOST ZRAKA

Prekomjerna vlažnost zraka, posebice zimi, lako može dovesti do stvaranja plijesni. Općenita smjernica glasi da je potrebno osigurati relativnu vlažnost zraka od najviše 55 %. Vlažnost se lako može mjeriti i pratiti vlagomjerom, koji možete kupiti u bilo kojoj trgovini građevinskih proizvoda.

BOLJE JE IZBJEGAVATI

Radije izbjegavajte razne mirisne sprejeve, mirisne štapiće i previše dima od svijeća. Oni u većoj mjeri onečišćuju zrak nego što ga poboljšavaju. Također, oni samo prikrivaju mirise umjesto da ih uklone.

POZOR, PLIJESAN!

U svakom slučaju, plijesan se mora ozbiljno shvatiti te je, ako je potrebno, potrebno potražiti savjet i podršku stručnjaka. Takozvani odstranjivači plijesni i sprejevi za plijesan mogu se svrsishodno upotrebljavati samo na malim površinama. Čak se i tada mora paziti da se eliminiraju ne samo vidljiva plijesan, već i uzroci nastanka plijesni. Međutim, imajte na umu: plijesan nikada ne „nestaje” sama od sebe, već se uvijek mora ukloniti.

Koji telefonski brojevi moraju biti nadohvat ruke ili zapamćeni

Važno je da **brojevi za hitne slučajeve** uvijek budu pri ruci ili – još bolje – zapamćeni kako bi ih se moglo pozvati u bilo kojem trenutku. U Austriji do **hitnih medicinskih službi dolazimo pozivom na broj 144**, do **policije pozivom na broj 133** i do **vatrogasaca pozivom na broj 122**.

Alternativno, u hitnim slučajevima svih vrsta, može se pozvati i **broj za hitne slučajeve 112 koji vrijedi diljem EU-a**, bez obzira na to je li potrebno pozvati hitnu medicinsku, policijsku ili vatrogasnu službu. Broj za hitne slučajeve 112 funkcionira u svim državama EU-a. Pri tome se uspostavlja kontakt s kontrolnim centrom, putem kojeg ćete biti povezani s odgovarajućom hitnom službom (hitnom medicinskom, vatrogasnom ili policijskom). Broj za hitne slučajeve na razini EU-a funkcionira u svim državama EU-a uza sve nacionalne brojeve za hitne slučajeve. Broj za hitne slučajeve 112 koji vrijedi diljem EU-a može se besplatno nazvati s bilo kojeg telefona (čak i sa zaključanih mobilnih telefona).

Telefonski brojevi **članova obitelji**, koji moraju biti obaviješteni u hitnim situacijama, također uvijek moraju biti nadohvat ruke te pohranjeni ili zapamćeni.

Također, uvijek je dobro imati nadohvat ruke telefonski broj i radno vrijeme ordinacije **liječnice ili liječnika obiteljske medicine**.

Ako surađujete s **agencijom**, držite telefonske brojeve svojih osoba za kontakt u evidenciji.

Ako imate bilo kakva pitanja o socijalnom osiguranju, možete se obratiti **Zavodu za socijalno osiguranje za samozaposlene (SVS)** pozivom na telefonski broj 050 808 808, od ponedjeljka do četvrtka 7:30 – 16:00 h i petkom 7:30 – 14:30.

U **Austrijskoj potrošačkoj arbitraži** uspostavljen je izvansudski arbitražni postupak za probleme s osobama za koje se skrbi odnosno članovima njihovih obitelji ili agencijama.

Tel. 01 890 63 11, <https://www.verbraucherschlichtung.at/personenbetreuung/>

Vaše **osobe za kontakt u stručnim skupinama za skrb za osobe i njegu u gospodarskoj komori** savezne države u kojoj radite bit će uz vas te vam pružati savjete i pomoć, a pobrinut će se i, na primjer, za odjave i ponovne prijave početka obrtničke odnosno samostalne djelatnosti. Telefonske brojeve možete pronaći u ovom časopisu.



Portret hrane:

Šarena i zdrava – bundeva

Svoj veliki trenutak slavi svake jeseni: bundeva – ne uvijek, ali uglavnom okrugla i u svakom slučaju vrlo zdrava. Usto je i ukusna, bilo kao kremasta juha, vegetarijanski specijalitet ili kao prilog.

Njezina je raznolikost golema. Svake se jeseni predstavlja u svim bojama na poljima i u vrtovima. A bundeva se usto nudi u trgovinama i na tržnicama, u svim oblicima i veličinama. Jesen može biti tako šarena – i tako zdrava.

Naime, bundeva sadrži vrijedne sastojke, uključujući znatne količine minerala kalija i željeza, te vitamine. Bundeve s narančastim voćnim mesom također sadrže karotenoide, posebno beta-karoten. To su takozvane fitokemikalije koje ljudsko tijelo može pretvoriti u vitamin A. Zauzvrat, vitamin A pridonosi važnim procesima stvaranja i regeneracije ljudskog tijela. Tako pridonosi funkcionalnom postupku vida, kao i održavanju zdravlja živčanih stanica, stvaranju krvnih stanica, metabolizmu bjelančevina, zdravlju i regeneraciji kože i sluznice te zacjeljivanju i izgradnji kostiju. Imunološki sustav također ima koristi od vitamina A – svaka čast. A bundeva također nimalo nije zaslužna za povećanje kilaže, već je, kao i brojne druge vrste povrća, iznimno niskokalorična.

Bundeve su se nekoć uglavnom upotrebljavale kao hrana za životinje – na primjer, za svinje – i smatrale su se hranom za siromašne ljude. U međuvremenu se, međutim, bundeva u regionalnoj jesenskoj kuhinji doživljava kao prava poslastica i apsolutni specijalitet. Naposljetku, tomu pridonose njezino



bogatstvo sorti i raznolikost okusa. Ovaj drevni ratarski usjev tema je cijelih kuharica. Nalazi su potvrdili da su se bundeve uzgajale u Srednjoj i Južnoj Americi prije više od 10 000 godina. U Europi, kamo su je donosili pomorci i trgovci, bundeva se uzgaja od 16. stoljeća, najprije „samo” kao ukrasna i ljekovita biljka, ali uskoro i kao biljka za prehranu.

SORTE I SPECIJALITETI

Sorte bundeve popularne na našim zemljopisnim širinama uključuju hokkaido bundevu, butternut bundevu, špageti bundevu, „dugačku napuljsku bundevu”, acorn bundevu i patisson bundevu, koja se zbog svojeg plosnatog i okruglog oblika također naziva „NLO bundeva”. Čak i nazivi bundeva potiču apetit. Posebno mjesto zauzima „štajerska uljna bundeva”. Iz njezinih se sjemenki dobiva ukusno orašasto i tamnozeleno, gotovo crno štajersko bučino ulje. Bučino ulje može se stavljati u promet kao štajersko samo ako sjemenke štajerskih uljnih bundeva potječu iz ograničenog područja uzgoja i ako su ondje prešane prema krajnje specifičnom postupku. Štajersko bučino ulje nije samo intenzivno ukusno, već sadrži i vrijedne sastojke.

Mogućnosti pripreme bundeva raznolike su i šarolike. Popularne su pasirane kremaste juhe. Oni koji vole nešto intenzivnije okuse mogu kremastu juhu





od bundeve začiniti malom količinom štajerskog bučinog ulja. Međutim, bundeve dobro izgledaju i u varivima i složencima, u quichevima i kolačima, kao gulaš, pržene, na žaru, pohane, gratinirane ili u umacima i šugu.

Nakon što ih se izreže na komade, bundeve je relativno brzo potrebno preraditi ili zamrznuti. Međutim, kao cjelina s korom i netaknutom stabljikom, bundeva ima dugačak rok trajanja. Najbolje ih je čuvati u suhim i hladnim prostorijama na oko 12 do 17 Celzijevih stupnjeva.

Pozor: ako bundeve (ili tikvice) imaju gorak okus, ne smiju se jesti sirove ni kuhane. Gorke tvari, takozvani kukurbitacini, mogu uzrokovati simptome trovanja te dovesti do povraćanja i proljeva. Dakle, zbog vlastite sigurnosti, prije upotrebe potrebno je kušati komadić sirove bundeve.

SAVJET:
OSIM SOLI, PAPRA I
MUŠKATNOG ORAŠČIĆA,
ZA JELA OD BUNDEVE
PRIKLADNI SU, OVISNO O
UKUSU, I ZAČINI POPUT
ANISA, CIMETA, KAR-
DAMOMA, KUMINA, KO-
RIJANDERA, VANILIJE,
MEDA, ĐUMBIRA, CU-
RRYJA, ČILIJIA ILI MJEŠA-
VINE ZAČINA HARISSA.



Još jedan savjet:

pržene sjemenke
bundeve ukusna su užina
za grickanje i sadrže
vrijedne sastojke.



Recept



Kremasta juha od bundeve

SASTOJCI ZA 4 OBROKA

- hokkaido bundeva (oko 800 g)
- 1 glavica luka
- 1 češnjak češnjaka
- 2 jušne žlice maslaca
- 1 l povrtnog temeljca
- sol
- papar
- 100 ml vrhnja za šlag
- malo peršina i pahuljica čilija za ukrašavanje

PRIPREMA:

Prepolovite bundevu, narežite je na četvrtine i ostružite sjemenke žlicom. Operite bundevu, osušite je i narežite na komade. Ogulite i narežite luk. Ogulite češnjak i nasjeckajte ga. Rastopite maslac u posudi. Pirjajte luk i češnjak dok ne postanu prozirni. Dodajte bundevu i nakratko je pirjajte. Prelijte temeljcem te začinite solju i paprom. Prekrijte i ostavite da krčka na laganoj vatri oko 15 minuta. Dodajte oko 3/4 vrhnja i sve fino pasirajte. Ponovno začinite. Poslužite juhu od bundeve s ostatkom vrhnja i, po želji, s paprom, nasjeckanim peršinom i pahuljicama čilija.

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

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
<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

Kärnten