

DAHEIM BETREUT



**НАГРАДА ЗА ДОМАШНИ
ГРИЖИ ЗА 2024 ГОДИНА:**

ВСИЧКО ЗА НОМИНАЦИЯТА В КНИЖКАТА!

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

ПРЕДСЕДАТЕЛИ НА ПРОФЕСИОНАЛНИТЕ ГРУПИ/ПРЕДСЕДАТЕЛИ НА ПРОФЕСИОНАЛНИТЕ ГРУПИ



БУРГЕНЛАНД
Ing. Mag. Harald Zumpf



КАРИНТИЯ
Irene Mitterbacher



ДОЛНА АВСТРИЯ
Robert Pozdena



ГОРНА АВСТРИЯ
Mag. Dr. Viktoria Tischler



ЗАЛЦБУРГ
Eva Hochstrasser



ЩИРИЯ
Andreas Herz, MSc



ТИРОЛ
Bernhard Moritz, MSc



ФОРАРЛБЕРГ
KommR Susanne Rauch-
Zehetner



ВИЕНА
Mag. Harald Janisch



В услуга за сферата на грижите

Като представител на хилядите самостоятелни лични помощници, работещи в Австрия – като ваши заинтересовани лица – ние сме наясно с отговорността за лицата, полагащи грижи. Фокусът на нашата работа в специализираните групи към търговските камари във федералните провинции е от една страна върху голямото разнообразие от услуги за нашите членове, от друга страна върху постоянното подобряване на рамковите условия и представителството на интересите. Съвсем наскоро ние енергично водихме кампания срещу корекцията на индекса за получаване на австрийски семейни надбавки, която вече беше отменена с решение на Европейския съд, и прокарахме увеличението на финансирането за лични помощници, което вече беше закъсняло още преди инфлацията. Често е много по-лесно да се поставят някакви общи изисквания (като например „повече пари за грижи“), отколкото да се поеме траен ангажимент за опазване и по-нататъшно развитие на системата за 24-часови грижи, която се е доказала на практика. Настоящата ситуация – инфлация, загуба на покупателна способност, демографско влошаване – представлява огромно предизвикателство. Затова е още по-важно да продължим да го правим и в бъдеще – във ваш интерес, в услуга за сферата на грижите.



Bernhard Moritz, MSc
Председател на професионалните групи



Andreas Herz
Андреас Херц, магистър на науките

Предотвратете най-лошия случай!

Какво би станало, ако все повече австрийци и техните близки вече не могат да си позволят домашни грижи в собствените си домове? Защото, например, разходите за живот изяждат все по-голяма част от доходите и не остава нищо за грижи; или разходите за грижи нарастват неимоверно поради променящите се законови рамкови условия и просто вече не могат да се финансират. Какво би станало, ако достатъчно хора от държави като Румъния, Унгария, Словакия, Хърватия или България не биха могли или не биха искали да дойдат в Австрия – по каквато и да е причина – да упражняват самостоятелна дейност за домашни грижи тук и по този начин в момента да дадат възможност на около 30 000 австрийци, които са зависими от 24-часова грижа, да живеят в позната среда в собствените си домове? Не можем да избегнем тези въпроси като общество, като отговорни лица, като засегнати лица и не на последно място като евентуално зависими от грижи в бъдеще. Трябва да си зададем тези въпроси, за да не останем утре без грижи.



НАГРАДА ЗА ДОМАШНИ ГРИЖИ ЗА 2024 ГОДИНА КАНДИДАТСТВАЙТЕ СЕГА!

Емпатията, търпението, гъвкавостта, надеждността, съпричастността, работата в екип, надеждността и грижата за себе си са само няколко, но много важни атрибути за осигуряване на надеждна грижа и подкрепа за хората в различни житейски ситуации.

Броят на хората, за които трябва да се полагат грижи в Австрия, се е увеличил през последните години и ситуацията изисква създаването на надеждна система от независими услуги за грижи.

Те варират от конкретна или временна помощ до цялостни услуги за грижи за по-продължителни времеви периоди и цикли на грижи. Те покриват гъвкав и съобразен с нуждите широк спектър от изисквания и потребности.

Асоциацията за лични консултации и грижи на Австрийската федерална икономическа камара може не само да представлява интересите на лицата, полагащи грижи, но и да има за цел да привлече вниманието към високата социално-политическа значимост и актуалност на полагането на грижи.

С инициативата „Награда за домашни грижи“ тези, без които много хора в Австрия не биха могли да се справят с живота и ежедневието си, са изведени на преден план.

НАГРАДА ЗА ДОМАШНИ ГРИЖИ

С полагането на грижи дамите и господата, упражняващи самостоятелна дейност, предоставят невероятно ценна услуга на хората и по този начин на обществото като цяло. Услуга, която ги прави опора и стълб на нашето общество, но която се случва в тишина.

За вашите неуморни усилия и готовност да помогнете трябва и ще получите благодарност. Време е да поканим тези хора на сцената и да им кажем „Благодаря!“ и по този начин да се повиши обществената осведоменост за важноста на тяхната работа.

? КОЙ МОЖЕ ДА БЪДЕ НОМИНИРАН?

Всички лица, полагащи грижи, които упражняват самостоятелна дейност.

? КОЙ МОЖЕ ДА НОМИНИРА?

Всеки може да номинира! Изключени са самономинациите.

? КАКВО ТРЯБВА ДА НАПИШЕТЕ В НОМИНАЦИЯТА?

Разбира се, името на номинираното лице; как можем да се свържем с вас или номинираното лице и причината, поради която точно лицето, което номинирате, трябва да спечели наградата „Награда за домашни грижи“.

? КАК МОЖЕТЕ ДА НОМИНИРАТЕ?

Номинациите могат да се подават онлайн на www.daheimbetreut.at, по имейл на pb-award@wko.at или по пощата на адрес: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Виена

Молим за вашето разбиране, че в оценката могат да се включват **само номинации на немски език.**

КРАЕН СРОК: неделя, 31 декември 2023 г.

КАК МОЖЕ ДА СПЕЧЕЛИТЕ И КАКВИ СА НАГРАДИТЕ?

От всички номинации журито избира двама победители от всяка федерална провинция. Като част от празнично събитие в четвъртък, 14 март 2024 г., във Виена победителите ще бъдат почетени с наградата „Награда за домашни грижи“ от Асоциацията за лични консултации и грижи и ще получат парична награда.

Очакваме с нетърпение много номинации и вече днес една красива и незабравима церемония, защото полагането на грижи е изкуството да се докоснат сърцата, да се подобрят животът и да се направи ежедневието малко по-светло за другите.

Жълтата кофа поглъща пластмасата

От началото на 2023 г. изхвърлянето на пластмасови опаковки и пластмасови отпадъци от домакинствата се регулира еднакво в цяла Австрия: всички пластмасови отпадъци се събират в „жълтата кофа“ или в „жълтия чувал“.

Е, щеше да е най-добре, разбира се, ако изобщо нямаше пластмасови отпадъци. Сега знаем, че пластмасата се разпада на малки фрагменти в продължение на години и десетилетия и се разпространява като микропластмаса по цялата планета, навлизайки в природата, водата и хранителния цикъл, и може да има много сериозни последици за здравето в дългосрочен план. И то съвсем отделно от очевидно изхвърлените пластмасови опаковки, които срещаме в най-отдалечените райони и обезобразяват природата и ландшафта. Вече е възможен живот изцяло без пластмасови опаковки. Но дори и да положим усилия, повечето домакинства все още натрупват значителни количества пластмаса. Ето защо е особено важно тези пластмасови отпадъци поне да се изхвърлят правилно и професионално и дори да се рециклират до известна степен.

+ И така – какво влиза в жълтата кофа или в жълтия чувал?

В жълтата кофа или в жълтия чувал се изхвърлят:

Всички чисти и изпразнени от остатъци домакински опаковки от **пластмаса**, най-добре смачкани, разбира се, за да се спести място. Такива домакински опаковки включват например пластмасови бутилки (PET бутилки или други пластмасови бутилки, като например бутилки от перилни и почистващи препарати, бутилки от продукти за лична хигиена и др.), чаши за кисело мляко и други чаши, съдове за хранене, тубички (например за храна и лична хигиена), чаши за плодове и зеленчуци, опаковки от нарязано сирене или резени колбаси, чаши за месо, пластмасови мрежи и торбички и много други.

Така наречените леки опаковки от домакинството, като например композитни опаковки (които не се отделят лесно от различни материали като пластмаса, картон или алуминий – например кутии от чипс), композитен картон за напитки (например за мляко, млечни продукти, плодови сокове), но също така и **леки опаковки от ке-**

рамика, дърво и текстилни влакна (например плодови мрежи, дървени каси, торби от юта, козметични бурканчета) и биогенни опаковъчни материали (опаковки от възобновяеми суровини).

Още няколко отпадъци, които се изхвърлят в жълтата кофа или в жълтия чувал, са: стиропор, пластмасови спрейове или кутии от пяна за бръснене, бутилки от почистващи препарати, самозалепващи се фолиа, пластмасови опаковки от лекарства, тубички от паста за зъби, торбички от супа, пластмасови кофи, кутии от оцет, празни бутилки от олио за готвене и др.

- Какво със сигурност не се изхвърля в жълтата кофа – дори и да е направено от пластмаса?

В жълтата кофа или в жълтия чувал не се изхвърлят например самобръсначки за еднократна употреба, компактдискове, четки за зъби или химикалки, пластмасови играчки, подови настилки, пластмасови тръби, капсули за кафе, електрически уреди, пластмасови домакински стоки и др.

Забележка: В някои райони за събиране (например във Виена, Каринтия, Долна Австрия, Залцбург и някои области на Горна Австрия) **металните опаковки** (например кутии) също трябва да се изхвърлят в жълтата кофа или в **жълтия чувал. Там вече няма синя кофа за този цел.** Можете да разберете дали живеете, или работите в такава зона за събиране на www.oesterreich-sammelt.at/wie-sammeln/, като въведете пощенския код. В други зони за събиране в момента все още се събират метални опаковки в синята кофа. От 2025 г. металните опаковки ще се изхвърлят в жълтата кофа в цяла Австрия.

Повече информация за разделянето и събирането на отпадъци можете да намерите на: www.oesterreich-sammelt.at

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



Силови тренировки: полезни за вашето здраве

Планини от мускули като на Арнолд Шварценегер? Въпрос на вкус и не е за всеки. Но дори и извън бодибилдинга и другите подобни спортове има добри причини да тренирате силата си редовно и целенасочено. Силовите тренировки имат важен принос за поддържането на здравето и физическите ресурси.

Какви положителни ефекти върху здравето и благосъстоянието се приписват на силовите тренировки? Освен тренировките за издръжливост се казва, че изграждането на мускули чрез редовни силовы тренировки също помага за предотвратяването на диабет, рак и сърдечно-съдови заболявания, както и на метаболитни нарушения. Целенасочените силовы тренировки регулират нивата на кръвната захар и мазнините в кръвта. Редовното упражняване на мускулите с тежести и съпротивления (например гири или ленти) дори значително намалява риска от смърт. Изграждането на мускулите в резултат

на силовите тренировки също укрепва цялостното усещане за тялото и самочувствието, има положителен ефект върху опорно-двигателния апарат, ставите и други подобни, добро е срещу болки в гърба и също така има положителен ефект върху плътността на костите, което от своя страна предотвратява или забавя заболяването на костния метаболизъм остеопороза. Особено в по-напреднала възраст „инвестицията“ в силовы тренировки си заслужава например за поддържане или възстановяване на мобилността, за подобряване на координацията на движенията и за предотвратяване на падания.





ЯСНА ПРЕПОРЪКА

Световната здравна организация (СЗО) също препоръчва редовни силови тренировки за всички хора – от деца до много възрастни – адаптирани, разбира се, към индивидуалните физически условия и възможности. Например в насоките на СЗО (конкретно свързани със силовите тренировки) се посочва, че хората на възраст от 18 до 64 години трябва да правят упражнения за укрепване на всички основни мускулни групи в продължение на най-малко два дни, за да се възползват от положителните ефекти върху здравето от този вид тренировки. Освен това СЗО дава същата препоръка и за по-възрастните хора на възраст над 65 години: упражнения за укрепване поне два пъти седмично. Според СЗО съвременните тренировки, ориентирани към здравето, винаги се състоят от комбинация от модули за издръжливост и сила. Въпреки това най-вече възрастните хора и хората с предшестващи заболявания трябва задължително да се консултират с лекар, преди да започнат тренировките.

СВЕТОВНАТА ЗДРАВНА ОРГАНИЗАЦИЯ (СЗО) СЪЩО ПРЕПОРЪЧВА РЕДОВНИ СИЛОВИ ТРЕНИРОВКИ ЗА ВСИЧКИ ХОРА – ОТ ДЕЦА ДО МНОГО ВЪЗРАСТНИ – АДАПТИРАНИ, РАЗБИРА СЕ, КЪМ ИНДИВИДУАЛНИТЕ ФИЗИЧЕСКИ УСЛОВИЯ И ВЪЗМОЖНОСТИ.



Дори тези, които нямат уреди за упражнения у дома или не посещават фитнес залата, могат да правят упражнения за укрепване на мускулите у дома за всички важни мускулни групи – гръден кош, гръб, бедра, седалище, прасци, рамене, трицепси, бицепси. Дори на обикновена постелка в нормална жилищна среда са възможни прости упражнения като изпитаните във времето клекове, лицеви опори или „джобно ножче“. За упражненията с дъмбели – или така наречените гири – има евтини помощни средства за тренировки. Изкачването на стълби е подходящо както за силови тренировки, така и за тренировки за издръжливост.



Така наречените фитнес, резистентни или терапевтични ленти също могат да се използват евтино и универсално. Те могат да се използват за целенасочени тренировки на голямо разнообразие от мускулни групи.

Много просто упражнение за мускулите на ръцете и гърдите, например, работи по следния начин: застанете с разкراчени два крака на ширината на бедрата в една фитнес лента във формата на примка, така че да е фиксирана между краката ви и пода. Хванете лентата с двете си ръце с насочени длани нагоре. Издърпайте лентата нагоре с двете си ръце до височината на раменете. Лактите остават близо до тялото. Задръжте в това положение за няколко секунди и след това отпуснете лентата. Повторете това упражнение няколко пъти.

Какво трябва да имате предвид при силовите тренировки?

- Загривайте, за да избегнете нараняване.
- Извършвайте движенията точно, изчерпателно и спокойно, започнете внимателно, не прекалявайте.
- Правете почивки между упражненията, но не повече от необходимото.
- Не тренирайте едностранно, а се уверете, че различните мускулни групи са натоварени.
- Увеличавайте интензивността и обхвата на тренировките предпазливо, но непрекъснато.
- Осигурявайте достатъчно време за регенерация след тренировъчните модули.

По-добре без плътен въздух в стаята

Твърде малко или неправилно проветряване: плътният въздух може да преобладава на закрито особено през студения сезон. Лошият климат в помещенията е не само неприятен, но може да има и отрицателно въздействие върху качеството на живот и здравето.



Още при строителството и обзавеждането на домовете ни се решава колко „зdrави“ ще живеем в бъдеще. Какви материали, бои и лакове се използват? Това са решения, на които невинаги можем да влияем. Но освен тези предпоставки, ние имаме влияние и върху климата в помещенията, в които живеем.

Е, нека да разгледаме всичко, което може да замърси въздуха в помещенията: например различни (химически) замърсители, които се излъчват от строителни материали, оборудване, подови настилки, бои и лакове, но и агресивни почистващи препарати; отрови, които могат да изтекат от спукани фурни или нагреватели. Прахови частици, които могат да възникнат не на последно място от пушене, горене на свещи или тамян; спори от плесени, които могат да се пре-

върнат в сериозна заплаха за здравето; миризми, например от готвене, но и просто от нашите прекалено човешки изпарения; домашен прах, към който могат да се прикрепят различни вредни частици или вируси и бактерии и които след това се пренасят през помещенията под формата на суспендирани частици, така наречените аерозоли; но накрая и въздух, който е твърде топъл/твърде студен или твърде сух/твърде влажен. Всичко това оказва влияние върху здравето и/или благосъстоянието. В екстремни случаи спукана или не напълно нагриваща се фурна или повреден газов нагревател може дори да се превърне в смъртоносна опасност – ако въглеродният оксид (CO), безцветен, без мирис и вкус газ, който действа като респираторен токсин в по-високи концентрации, се разпространява незабелязано в помещенията. Следователно





такива източници на опасност трябва редовно да се поддържат и проверяват от лицензирани специализирани компании.

ЗДРАВΟΣЛОВЕН КЛИМАТ В ПОМЕЩЕНИЯТА

Какво можем да направим в ежедневието, за да повлияем възможно най-положително на климата в помещенията си? Най-важното средство за осигуряване на здравословен въздух в помещенията със сигурност са правилните отопление и вентилация особено през студения сезон. Вентилацията, по-специално, често се пренебрегва на практика – било то за удобство или защото жителите плахо се отдръпват от субективно възприемания краткосрочен спад на температурите. Уф, ледено студено!

Въпреки това не трябва да пренебрегвате факта, че правилната и редовна вентилация е почти универсална рецепта за добър климат в помещенията особено през зимата. Тя гарантира, че използваният, застоен и замърсен въздух може да излезе и да влезе свеж въздух. Тя също така регулира влажността и предотвратява образуването на мухъл.

ПРАВИЛНА ВЕНТИЛАЦИЯ

Ето така вентилацията се извършва правилно: няколко пъти на ден (поне 3 до 4 пъти) и редовно проветрявайте с напълно отворени прозорци и за предпочитане в противоположни помещения едновременно с отворени врати за няколко минути (правило: докато прозорците вече не са замъглени). Това се нарича кръстосана вентилация. Ако кръстосаната вентилация не е възможна, се препоръчва шокова вентилация: отворете прозорците на помещението напълно. Това е най-ефективният начин за обмен на въздух. През това време трябва да изключите и отоплението – освен ако няма автоматично управление и ако това е възможно. Така се изразходва най-малко енергия.

Внимание: трябва да се избягва вентилация през наклонени прозорци особено през студения сезон. На първо място обменът на въздух по този начин отнема много повече време, на второ – енергията постепенно се губи, а на трето – кондензацията на влажния въздух върху хладните компоненти може да доведе до образуване на мухъл. Изобщо не е добре!

ХИГИЕНА

Хигиената също е от решаващо значение за добрия климат в помещенията. Редовно почистване с прахосмукачка, в идеалния случай с

подходящи филтри за прах и, ако е необходимо, филтри за алергени. Тапицираните мебели също трябва да се почистват редовно с прахосмукачка. По този начин може да се намали домашният прах. И от време на време избърсвайте и прах с леко навлажнена, но не прекалено влажна, кърпа. Трябва да се въздържате от агресивни почистващи препарати и като цяло да използвате химикали в домакинството много пестеливо и внимателно.

ВЕНТИЛАЦИЯТА, ПО-СПЕЦИАЛНО, ЧЕСТО СЕ ПРЕНЕБРЕГВА НА ПРАКТИКА – БИЛО ТО ЗА УДОБСТВО ИЛИ ЗАЩОТО ЖИТЕЛИТЕ ПЛАХО СЕ ОТДРЪПВАТ ОТ СУБЕКТИВНО ВЪЗПРИЕМАНИЯ КРАТКОСРОЧЕН СПАД НА ТЕМПЕРАТУРИТЕ. УФ, ЛЕДЕНО СТУДЕНО!



ВЛАЖНОСТ НА ВЪЗДУХА

Особено през зимата прекомерната влажност на въздуха може лесно да доведе до образуване на мухъл. Следователно като насока трябва да се обърне внимание на относителна влажност от не повече от 55 процента. Влажността може лесно да се измерва и следи с хигрометър, който може да закупите във всеки магазин за техника.

ПО-ДОБРЕ ДА СЕ ИЗБЯГВА

По-скоро трябва да избягваме различни ароматни спрейове, ароматни пръчици и твърде много дим от свещи. Те замърсяват въздуха повече, отколкото всъщност подобряват качеството му. Те само маскират миризмите, вместо да ги елиминират.

ВНИМАНИЕ, МУХЪЛ!

Във всеки случай мухълът трябва да се приема сериозно и, ако е необходимо, да се потърси съвет и подкрепа от професионалисти. Така наречените препарати за отстраняване на мухъл и спрейове за мухъл могат да се използват само на малки площи. И дори тогава трябва да се внимава да се елиминира не само видимият мухъл, но и причините за образуването на мухъл. Но внимавайте: мухълът никога не „изчезва“ от само себе си, а винаги трябва да се отстранява.

Кои телефонни номера трябва да са налични или да се съхраняват

Важно е номерата за спешни случаи да са винаги налични или – още по-добре – да се съхраняват в паметта, така че да могат да бъдат извикани по всяко време. В Австрия се свързваме със спасителите чрез **144**, с полицията – чрез **133**, а с пожарната – чрез **122**.

Алтернативно при спешни случаи от всякакъв вид може да се обадите и на **общоевропейския номер за спешни обаждания 112**, независимо дали е необходима спасителна, полицейска, или пожарна бригада. Номерът за спешни обаждания 112 работи във всички държави от ЕС. Ще се свържете с контролен център, откъдето ще бъдете свързани със съответната аварийна служба (спасителна, пожарна, полиция). Европейският номер за спешни обаждания работи във всички държави от ЕС в допълнение към всички национални номера за спешни обаждания. На европейския номер за спешни обаждания 112 може да се обадите безплатно от всеки телефон (дори от заключени мобилни телефони).

Телефонните номера на **роднини**, които трябва да се информират при спешни ситуации, също трябва винаги да са налични или да се съхраняват.

Също така е добре винаги да са налични телефонният номер и часовете за преглед в практиката на **общопрактикуващия лекар**.

Ако работите с **агенция**, запазете телефонния(те) номер(а) на лицето(ата) за контакт като доказателство.

Ако имате въпроси относно социалното осигуряване, можете да се свържете с **Института за социално осигуряване на лицата, упражняващи самостоятелна дейност (SVS)**, на телефон 050 808 808 от понеделник до четвъртък от 7:30 до 16:00 ч. и в петък от 7:30 до 14:30 ч. за информация

За проблеми с лицата, за които се полагат грижи, техните роднини или агенции е създадена извънсъдебна помирителна процедура към **Арбитражната институция за потребители в Австрия**.

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

Вашите лица за контакт в **специализираните групи за лично консултиране и лична грижа към търговската камара** на федералната провинция, в която работите, ще бъдат на ваше разположение със съвети и помощ и ще се грижат например за известията за търговска неактивност и възобновяване. Можете да намерите телефонните номера в това списание.



Профили на хранителни продукти:

Пъстра и здравословна – тиквата

През есента тя прави своето голямо представяне: тиквата – невинаги, но в повечето случаи кръгла и във всеки случай много здравословна. И вкусна – независимо дали като кремообразна супа, като вегетариански акцент, или като гарнитура.

Разнообразието ѝ е огромно. През есента тя се представя във всички цветове по полетата и в градините. И във всички форми и размери тиквата се предлага в магазините и по пазарите. Есента може да бъде толкова пъстра – и толкова здравословна.

Защото тиквата съдържа ценни съставки, включително значителни количества от минералите калий и желязо, а също и витамини. По-специално тиквите с оранжево месо също съдържат каротеноиди – особено бета каротин. Това са така наречените вторични растителни вещества, които човешкото тяло може да превърне във витамин А. От своя страна витамин А допринася за основните процеси на образуване на нови структури и регенерация на човешкото тяло. Така той допринася за функционирането на зрителния процес, както и за поддържането на здрави нервни клетки, за образуването на кръвни клетки, за протеиновия метаболизъм, за здравето и регенерацията на кожата и лигавиците, както и за заздравяването и образуването на костите. И внимание – витамин А също е полезен за имунната система. А от тиквата не се пълнее – и тя като толкова много зеленчуци е с изключително ниско съдържание на калории.



Тиквите някога са били използвани главно като храна за животни – например за прасета – и са били считани за храна за бедните хора. Между-временно обаче тиквата се възприема в регионалната есенна кухня като истински деликатес и абсолютна вкусотия. Не на последно място нейните богатство от видове и разнообразие от вкусове допринасят за това. Цели готварски книги се въртят около тази древна култура. Откритията потвърждават, че тиквите вече са били култивирани в Централна и Южна Америка преди повече от 10 000 години. В Европа, където тиквата е донесена от моряци и търговци, тя се култивира от 16-ти век – първо „само“ като декоративно и лечебно растение, но скоро и като хранително растение.

ВИДОВЕ И СПЕЦИАЛИТЕТИ

Видовете тиква, популярни в нашите географски ширини, включват тиквата „Хокайдо“, мускатната тиква, тиквата „Спагети“, „дългата неаполска тиква“, жълдовата тиква и тиквата „Патисон“, наричана още „тиква НЛЮ“ поради плоската си кръгла форма. Дори имената на тиквите изострят апетита ви. Специално място заема „ширийската маслена тиква“. От семената ѝ се извлича вкусното орехово и тъмнозелено – почти черно – ширийско масло от тиквени семена. Маслото от тиквени семена може да се разпространява като ширийско само ако семената на ширийските маслени тикви идват от ограничена област на отглеждане и са пресовани там съобразно много специфичен процес. Ширийското масло от тиквени семена е не само изключително вкусно, но и съдържа ценни съставки.





Вариантите за приготвяне на тикви са разнообразни и гъстри. Пюрираните кремообразни супи са популярни. Ако ви харесва нещо с малко по-наситен вкус, гарнирайте крем супата от тиква с щипка щирейско масло от тиквени семена. Но тиквите изглеждат добре и в яхнии и запеканки, в кишове и тартове, като гулаш, пържени, на скара, панирани, настъргани или в сосове и суго.

След като бъдат нарязани на парчета, тиквите трябва да се обработят или замразят сравнително бързо. Въпреки това целите тикви с кора и непокътното стъбло имат дълъг срок на годност. Те се съхраняват най-добре в сухи и хладни помещения при около 12 до 17 градуса по Целзий.

Внимание: Ако тиквите (или тиквичките) имат горчив вкус, те не трябва да се консумират нито сурови, нито варени. Горчивите вещества, така наречените кукурбитадини, могат да причинят симптоми на отравяне, както и повръщане и диария. Следователно за безопасност преценявайте малка част от суровата тиква преди употреба.

СЪВЕТ: :

В ДОПЪЛНЕНИЕ КЪМ СОЛ, ЧЕРЕН ПИПЕР И ИНДИЙСКО ОРЕХЧЕ, ПОДПРАВКИ КАТО АНАСОН, КАНЕЛА, КАРДАМОН, КИМИОН, КОРИАНДЪР, ВАНИЛИЯ, МЕД, ДЖИНДЖИФИЛ, КЪРИ, ЧИЛИ ИЛИ СМЕС ОТ ПОДПРАВКИ HARISSA СЪЩО СА ПОДХОДЯЩИ ЗА ЯСТИЯ С ТИКВА В ЗАВИСИМОСТ ОТ НАМЕРЕНИЕТО ЗА ОВКУСЯВАНЕ.



още един съвет:

Печените тиквени семена са вкусна закуска за хапване и съдържат ценни съставки.



Рецепта



Крем супа от тиква

СЪСТАВКИ ЗА 4 ПОРЦИИ

- Тиква „Хокайдо“ (около 800 g)
- 1 глава лук
- 1 скилидка чесън
- 2 с. л. масло
- 1 l зеленчуков бульон
- Сол
- Черен пипер
- 100 ml бита сметана
- малко магданоз и люти чушки з гарниране

ПРИГОТВЯНЕ:

Разрежете наполовина тиквата, след това на четвъртинки и изстържете семената със супена лъжица. Измийте тиквата, подсушете я и я нарежете на парчета. Обелете и нарежете на кубчета лука. Обелете и нарежете чесъна. Разтопете маслото в тенджерата. Задушете лука и чесъна до полупрозрачност. Добавете тиквата и ги задушете заедно за кратко. Залейте с бульон и подправете със сол и черен пипер. Покрийте и оставете да къкри на слаб огън за около 15 минути. Добавете около 3/4 от сметаната и пюрирайте всичко на ситно. Добавете отново подправки на вкус. Гарнирайте и сервирайте супата от тиква с останалата сметана и по желание с черен пипер, нарязан магданоз и люти чушки.

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

