

AUSGABE 2 / 2023

# DAHEIM BETREUT



**DAHEIM BETREUT  
AWARD 2024:**

totul despre nominalizare în broșură!

*Zuhause ist's  
am schönsten.*  
[www.daheimbetreut.at](http://www.daheimbetreut.at)



# PREȘEDINTE GRUPURI PROFESIONALE/ PREȘEDINȚI GRUPURI PROFESIONALE



**BURGENLAND**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**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



## În serviciul îngrijirii

În calitate de reprezentanți ai miilor de îngrijitori independenți care lucrează în Austria – în calitate de reprezentanți ai intereselor dumneavoastră – suntem conștienți de responsabilitatea îngrijitorilor. Activitatea noastră în camerele de comerț din landurile federale se concentrează, pe de o parte, pe o mare varietate de servicii pentru membrii noștri, pe de altă parte, pe îmbunătățirea constantă a condițiilor cadru și pe reprezentarea intereselor. Recent, de exemplu, ne-am opus categoric indexării alocațiilor familiale din Austria, care a fost acum abrogată printr-o hotărâre a Curții Europene de Justiție, și am obținut creșterea subvenției pentru îngrijirea personală, care era deja restantă chiar înainte de inflație. Adesea, este mult mai ușor să formulezi cereri generale (cum ar fi „mai mulți bani pentru îngrijire”) decât să îți asumi un angajament susținut pentru protejarea și dezvoltarea sistemului de îngrijire de 24 de ore, care și-a dovedit utilitatea în practică. Situația actuală – inflația, pierderea puterii de cumpărare, agravarea problemelor demografice – reprezintă o provocare enormă. Prin urmare, este cu atât mai important să continuăm să facem acest lucru în viitor – în interesul dumneavoastră, în serviciul îngrijirii.



**Bernhard Moritz, MSc**  
Președintele grupului profesional



**Andreas Herz**  
Președintele asociației

## Preveniți producerea celui mai rău scenariu!

Ce s-ar întâmpla dacă din ce în ce mai mulți austrieci și rudele lor nu și-ar mai putea permite îngrijirea la domiciliu în propriile case? Pentru că, de exemplu, costul vieții consumă o parte din ce în ce mai mare din venituri și nu mai rămâne nimic pentru îngrijire; sau costurile îngrijirii cresc vertiginos din cauza modificării condițiilor cadrului legal și pur și simplu nu mai pot fi finanțate. Ce s-ar întâmpla dacă un număr insuficient de persoane din țări precum România, Ungaria, Slovacia, Croația sau Bulgaria – din orice motiv – nu ar mai putea sau nu ar mai dori să vină în Austria pentru a desfășura o activitate de îngrijire aici în mod independent și, astfel, să faciliteze pentru aproximativ 30.000 de austrieci care depind de îngrijire 24 de ore din 24 traiul în propriile lor case, într-un mediu familiar? Nu putem evita aceste întrebări ca societate, ca responsabili, ca persoane afectate, nu în ultimul rând, dar și ca persoane care ar putea depinde de îngrijire în viitor. Trebuie să ne ridicăm aceste întrebări pentru a nu rămâne fără îngrijire în viitor.



# DAHEIM BETREUT AWARD 2024 CANDIDAȚI ACUM!

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

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

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

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

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

## DAHEIM BETREUT AWARD

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

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

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

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

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

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

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

**TERMEN LIMITĂ:** duminică, 31 decembrie 2023.

## CUM SE POATE CÂȘTIGA ȘI CARE ESTE PREMIUL?

Dintre toate nominalizările, un juriu selectează doi câștigători pentru fiecare land federal. În cadrul unui eveniment festiv care va avea loc joi, 14 martie 2024, la Viena, câștigătorii vor fi onorați cu premiul „Daheim Betreut Award” din partea Asociației Profesionale de Consiliere și Îngrijire Personală și vor primi un premiu în bani.

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

# Tomberonul galben înghite plasticul

De la începutul anului 2023, eliminarea ambalajelor din plastic și a deșeurilor din plastic din gospodăria a fost reglementată uniform în toată Austria: toate deșeurile din plastic se depozitează în „tomberonul galben” respectiv în „sacul de gunoi galben”.

Cel mai bine ar fi, desigur, dacă nu ar exista deloc deșeuri din plastic. Acum știm că plasticul se dezintegrează în fragmente mici de-a lungul anilor și deceniilor și este distribuit ca microplastic pe întreaga planetă, intrând în natură, apă și ciclul alimentar și poate avea consecințe foarte grave asupra sănătății pe termen lung. Asta în afară de ambalajele din plastic aruncate în mod vizibil, pe care le întâlnim până în zonele cele mai îndepărtate și care desfigurează natura și peisajul. Viața complet lipsită de ambalaje din plastic este totuși posibilă. Dar chiar dacă facem un efort, majoritatea gospodăriilor încă acumulează cantități semnificative de plastic. De aceea, este deosebit de important ca aceste deșeuri de plastic să fie cel puțin eliminate corect și profesional și apoi chiar reciclate într-o anumită măsură.

## **+ Deci, ce intră în toberonul galben sau în sacul de gunoi galben?**

În tomberonul galben sau în sacul de gunoi galben aterizează:

Toate ambalajele menajere **din plastic** curate, golite de conținut, trebuie să fie de preferință apatizate pentru a economisi spațiu. Astfel de ambalaje menajere includ, de exemplu, sticle de plastic (sticle PET sau alte sticle de plastic, cum ar fi recipiente de detergent, recipiente pentru produse de îngrijire personală etc.), recipiente de iaurt și alte pahare, tacâmuri la pachet, tuburi (de exemplu, pentru alimente și îngrijire personală), pahare de fructe și legume, ambalaje de felii de brânză sau cârnați, recipiente pentru carne, plase și pungi de plastic și multe altele.

Așa-numitele ambalaje ușoare din gospodărie, cum ar fi, de exemplu, ambalajele compozite (ambalaje care nu se pot separa cu ușurință din diverse materiale, cum ar fi plastic, carton sau aluminiu, de exemplu, cutii de așchii), cartoanele compozite pentru băuturi (de exemplu, pentru lapte, produse lactate, sucuri de fructe), dar și **ambalajele ușoare din**

**ceramică, lemn și fibre textile** (de exemplu, plase de fructe, scări din lemn, pungi de iută, vase cosmetice) și materialele de ambalare biogenice (ambalaje din materii prime regenerabile).

Câteva alte deșeuri care intră în tomberonul galben sau în sacul galben: polistiren, spray din plastic sau doze de spumă de ras, sticle de agenți de curățare, folii adezive, ambalaje de medicamente din plastic, tuburi de pastă de dinți, boluri de supă, găleți de plastic, canistre de oțet, sticle de ulei de gătit goale etc.

## **- Ce anume nu are ce căuta cu siguranță în tomberonul galben – chiar dacă este fabricat din plastic?**

**Tomberonul galben respectiv sacul de gunoi galben nu include**, de exemplu, aparate de ras de unică folosință, CD-uri, periute de dinți sau pixuri, jucării din plastic, acoperitoare de podea, țevi din plastic, capsule de cafea, aparate electrice, articole de uz casnic din plastic etc.

**Notă:** În anumite zone de colectare (de exemplu, în Viena, Carintia, Austria Inferioară, Salzburg și în unele districte din Austria Superioară), **ambalajele metalice** (de exemplu, cutiile de conserve) trebuie, **de asemenea, eliminate în tomberonul galben sau în sacul de gunoi galben. În aceste zone nu mai există tomberonul albastru.** Puteți afla dacă locuiți sau lucrați într-o astfel de zonă de colectare accesând [www.oesterreich-sammelt.at/wie-sammeln/](http://www.oesterreich-sammelt.at/wie-sammeln/), prin introducerea codului poștal. În alte zone de colectare, ambalajele metalice sunt în prezent colectate în tomberonul albastru. Din 2025, ambalajele metalice vor fi eliminate în toată Austria prin intermediul tomberonului albastru.

Mai multe informații despre separarea și colectarea deșeurilor găsiți la: [www.oesterreich-sammelt.at](http://www.oesterreich-sammelt.at)

(Surse: [www.oesterreich.gv.at](http://www.oesterreich.gv.at), [www.oesterreich-sammelt.at](http://www.oesterreich-sammelt.at))



# Antrenamentul cu greutateți: bun pentru sănătatea ta

Munți de mușchi ca Arnold Schwarzenegger? O chestiune de gust și nu pentru toată lumea. Dar chiar și în afara culturismului și a altor asemenea sporturi, există motive întemeiate pentru a-ți antrena forța în mod regulat și specific. Antrenamentul cu greutateți are o contribuție importantă la menținerea sănătății și a resurselor fizice.

Ce efecte pozitive asupra sănătății și bunăstării sunt atribuite antrenamentului cu greutateți? Pe lângă antrenamentul de anduranță, se spune că formarea musculară prin antrenament regulat cu greutateți ajută și la prevenirea diabetului zaharat, a cancerului și a bolilor cardiovasculare, dar și a tulburărilor metabolice. Antrenamentul cu greutateți țintit reglează nivelul zahărului din sânge și al grăsimilor din sânge. Exersarea regulată a mușchilor cu greutateți și elemente de rezistență (de exemplu, gantere sau benzi) chiar reduce semnificativ riscul de deces. Dezvoltarea musculaturii rezultată din antrenamen-

mul cu greutateți consolidează, de asemenea, aspectul general al corpului și încrederea în sine, are un efect pozitiv asupra sistemului musculo-scheletic, articulațiilor și altele asemenea, este benefică împotriva durerilor de spate și are, de asemenea, un efect pozitiv asupra densității osoase, care, la rândul său, previne sau întârzie boala metabolismului osos numită osteoporoză. Mai ales la o vârstă mai înaintată, merită „investiția” în antrenamentul cu greutateți, de exemplu, pentru a menține sau a restabili mobilitatea, a îmbunătăți coordonarea mișcării și a preveni căderile.





### RECOMANDARE UNICĂ

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă, de asemenea, antrenamentul regulat cu greutate pentru toate persoanele – de la copii la persoanele foarte în vârstă – adaptată, desigur, la condițiile și posibilitățile fizice individuale. De exemplu, orientările OMS (în special legate de antrenamentul cu greutate) prevăd că adulții cu vârste cuprinse între 18 și 64 de ani ar trebui să facă exerciții de întărire pentru toate grupele musculare majore în cel puțin două zile pentru a beneficia de efectele pozitive asupra sănătății ale acestui tip de antrenament. OMS oferă, de asemenea, aceeași recomandare adulților în vârstă de 65 de ani și peste, și anume: exerciții de întărire a musculaturii de cel puțin două ori pe săptămână. Potrivit OMS, formarea modernă orientată spre sănătate constă întotdeauna într-o combinație de unități de rezistență și forță. Cu toate acestea, în special persoanele în vârstă și persoanele cu afecțiuni preexistente trebuie să consulte un medic înainte de a începe antrenamentul.

**ORGANIZAȚIA MONDIALĂ A SĂNĂȚĂII (OMS) RECOMANDĂ, DE ASEMENEA, ANTRENAMENTUL REGULAT CU GREUTĂȚI PENTRU TOATE PERSOANELE – DE LA COPII LA PERSOANELE FOARTE ÎN VÂRSTĂ – ADAPTATĂ, DESIGUR, LA CONDIȚIILE ȘI POSIBILITĂȚILE FIZICE INDIVIDUALE.**



Chiar și cei care nu au echipament pentru exerciții la domiciliu sau nu vin la o sală de gimnastică pot efectua la domiciliu exerciții de întărire a musculaturii pentru toate grupele musculare importante – piept, spate, coapse, fese, mușchiul triceps sural, umeri, tricepși, bicepși. Chiar și pe o saltea simplă într-o locuință obișnuită, este posibil să efectuați exerciții simple, cum ar fi genuflexiuni, flotări sau abdomene. Ganterele sau așa-numitele greutate kettlebell sunt instrumente de antrenament ieftine. Urcarea scărilor este potrivită atât pentru antrenamentul de forță, cât și pentru cel de rezistență.

Așa-numitele benzi de fitness, rezistență și terapie pot fi, de asemenea, utilizate și sunt ieftine și univer-

sale. Acestea pot fi utilizate pentru a antrena o mare varietate de grupe musculare într-o manieră țintită.

Un exercițiu foarte simplu pentru mușchii brațelor și pieptului, de exemplu, funcționează astfel: așezați-vă pe o saltea de fitness în formă de buclă cu ambele picioare depărtate, astfel încât banda să fie fixată între picioare și podea. Țineți banda cu ambele mâini, cu palmele în sus. Trageți banda în sus cu ambele mâini până la înălțimea umerilor. Coatele rămân aproape de corp. Mențineți această poziție timp de câteva secunde și apoi detensionați banda. Repetați acest exercițiu de mai multe ori.

Ce trebuie luat în considerare la antrenamentul cu greutate?

- Faceți încălzirea pentru a evita vătămarile corporale.
- Efectuați mișcările cu precizie, în mod cuprinzător și calm, începeți cu atenție, nu exagerați.
- Pauzele între exerciții sunt permise, dar nu mai mult decât este necesar.
- Nu vă antrenați unilateral, ci asigurați-vă că sunt solicitate diferite grupe musculare.
- Creșteți intensitatea antrenamentului și domeniul de aplicare cu prudență, dar în mod continuu.
- Asigurați timpi de regenerare suficienți după sesiunile de antrenament.



# Mai bine fără aer încărcat în cameră

Aerisiți prea puțin sau incorect: aerul încărcat poate apărea cu precădere în interior, în special în sezonul rece. Climatului interior inadecvat nu este doar neplăcut, ci poate avea și efecte negative asupra calității vieții și sănătății.



Încă de la construirea și mobilarea locuințelor noastre, se decide cât de „sănătoși” vom trăi în viitor. Ce materiale, vopsele și lacuri se folosesc? Acestea sunt decizii pe care nu le putem influența întotdeauna. Dar, în afară de aceste condiții prestabilite, avem o influență asupra climatului încăperilor în care trăim.

Ei bine, să aruncăm o privire la tot ceea ce poate polua aerul din interior: de exemplu, diverși poluanți (chimici) care provin din materialele de construcție, echipamente, pardoseli, vopsele și lacuri, dar și agenți de curățare agresivi; agenți toxici care pot scăpa din cuptoare sau încălzitoare neetanșe.

Pulberi în suspensie, care pot apărea nu în ultimul rând de la fumat, arderea lumânărilor sau a bețișoarelor parfumate; spori de mucegai, care pot deveni o amenințare gravă pentru sănătate; mirosuri, de exemplu, de la gătit, dar și pur și simplu din expirațiile noastre umane; praf domestic, la care se pot atașa diferite particule dăunătoare sau virusuri și bacili și care apoi se împrăștie prin încăperi sub formă de particule în suspensie, așa-numiții aerosoli; dar în cele din urmă și aer care este prea cald sau prea rece sau prea uscat sau prea umed. Toate acestea au un impact asupra sănătății și/sau stării de bine. În cazuri extreme, un cuptor cu scurgeri sau







cu ardere incompletă sau un încălzitor de gaz deteriorat poate deveni chiar un pericol de moarte – dacă monoxidul de carbon (CO), un gaz incolor, inodor și insipid care acționează ca o toxină respiratorie în concentrații mai mari, se răspândește neobservat în încăperi. Astfel de surse de pericol trebuie, prin urmare, să fie întreținute și verificate în mod regulat de către companii specializate autorizate.

### CLIMAT INTERIOR SĂNĂTOS

Ce putem face în viața de zi cu zi pentru a ne influența climatul interior cât mai pozitiv posibil? Cea mai importantă pârgie pentru un aer sănătos în interior este cu siguranță încălzirea și ventilația corespunzătoare, în special în sezonul rece. Ventilația, în special, este adesea neglijată în practică – fie din comoditate, fie pentru că locuitorii se feresc de scăderea temperaturilor percepută subiectiv pe termen scurt. Uau, prea frig!

Cu toate acestea, nu trebuie să omitem faptul că o ventilație adecvată și regulată este aproape o rețetă universală pentru un climat interior bun, mai ales în timpul iernii. Acest lucru asigură că aerul utilizat, viciat și poluat poate fi evacuat și că aerul proaspăt poate intra. De asemenea, reglează umiditatea și previne formarea mucegaiului.

### VENTILAȚIE CORECTĂ

Iată cum se aerisește corect: aerisiți de mai multe ori pe zi (cel puțin de 3 până la 4 ori) și în mod regulat cu ferestrele complet deschise și, de preferință, în încăperi opuse, în același timp cu ușile deschise, timp de câteva minute (regula generală: până când ferestrele nu mai sunt aburite). Aceasta se numește ventilație încrucișată. Dacă ventilația încrucișată nu este posibilă, se recomandă ventilația de șoc: deschideți complet ferestrele unei încăperi. Acesta este cel mai eficient mod de a schimba aerul. În acest timp, trebuie să opriți și încălzitorul – cu excepția cazului în care există oricum o comandă automată și dacă acest lucru este posibil. Astfel se face cea mai mică risipă de energie.

**Atenție:** trebuie evitată aerisirea prin deschiderea pe verticală a ferestrelor, în special în sezonul rece. În primul rând, schimbarea aerului în acest fel durează mult mai mult, în al doilea rând, energia este pierdută treptat, în al treilea rând, condensarea aerului umed pe componentele reci poate duce la formarea mucegaiului. Nu e bine deloc!

### IGIENĂ

Igiena este, de asemenea, crucială pentru un climat interior bun. Aspirare regulată, în mod ideal cu filtre adecvate pentru praf și, dacă este necesar, pentru

alergeni. De asemenea, mobilierul tapițat trebuie aspirat în mod regulat. În acest fel, praful din casă poate fi redus. Și, ocazional, ștergeți praful cu o cârpă ușor umedă, dar nu prea umedă. Trebuie să renunțați la agenți de curățare agresivi și, în general, să utilizați substanțe chimice în gospodărie doar foarte rar și cu atenție.

**VENTILAȚIA, ÎN SPECIAL, ESTE ADESEA NEGLIJATĂ ÎN PRACTICĂ – FIE DIN COMODITATE, FIE PENTRU CĂ LOCUITORII SE FERESC DE SCĂDEREA TEMPERATURILOR PERCEPUTĂ SUBIECTIV PE TERMEN SCURT. UAU, PREA FRIG!**



### UMIDITATE

În special în timpul iernii, umiditatea excesivă poate duce cu ușurință la formarea mucegaiului. Ca orientare, trebuie acordată atenție unei umidități relative de cel mult 55%. Umiditatea poate fi măsurată și monitorizată cu ușurință cu un higrometru pe care îl puteți cumpăra de la orice magazin de construcții.

### ESTE MAI BINE SĂ EVITAȚI

Ar trebui mai degrabă să evităm diverse spray-uri cu parfum, bețișoare parfumate și prea mult fum de lumânare. Acestea poluează aerul mai mult decât îmbunătățesc de fapt calitatea aerului. Ele doar maschează mirosurile în loc să le elimine.

### ATENȚIE, MUCEGAI!

În orice caz, mucegaiul trebuie luat în serios și, dacă este necesar, trebuie solicitat sfatul și sprijinul profesioniștilor. Așa-numitele produse de îndepărtare a mucegaiului și pulverizatoarele de mucegai pot fi utilizate numai pe suprafețe mici. Și chiar și atunci, trebuie să aveți grijă să eliminați nu numai mucegaiul vizibil, ci și cauzele formării mucegaiului. Dar aveți grijă: mucegaiul nu „dispare” niciodată de la sine, ci trebuie întotdeauna îndepărtat.

# Ce numere de telefon ar trebui să fie disponibile sau salvate

Este important ca **numerele de urgență** să fie întotdeauna la îndemână sau – chiar mai bine – să fie salvate în memorie, astfel încât să poată fi apelate în orice moment. În Austria, se poate suna la **salvare la 144**, la **poliție la 133** și la **pompieri la 122**.

Alternativ, în situații de urgență de toate tipurile, poate fi apelat și **numărul de urgență 112 la nivelul UE**, indiferent dacă este nevoie de salvare, poliție sau pompieri. Numărul de urgență 112 funcționează în toate țările UE. Veți ajunge la un centru de control, de la care veți fi conectat la serviciul de urgență corespunzător (salvare, pompieri, poliție). Numărul de urgență la nivelul UE funcționează în toate țările UE, pe lângă orice număr național de urgență. Numărul de urgență 112 la nivelul UE poate fi apelat gratuit de pe orice telefon (chiar și de pe telefoanele mobile blocate).

De asemenea, numerele de telefon ale **rudelor care** trebuie informate în situații de urgență ar trebui să fie întotdeauna disponibile sau salvate.

De asemenea, ar trebui să aveți întotdeauna la îndemână numărul de telefon și programul de lucru al **medicului de familie**.

Dacă lucrați cu o **agenție**, păstrați numărul (numerele) de telefon al (ale) persoanei (persoanelor) de contact ca dovadă.

Dacă aveți întrebări cu privire la securitatea socială, puteți contacta **Institutul de asigurări sociale pentru persoanele care desfășoară activități independente (SVS)** la 050 808 808 de luni până joi, de la 07:30 - 16:00 și vineri de la 7:30 la 14:30

O procedură de arbitraj extrajudiciară a fost instituită la **Arbitrajul Consumatorilor din Austria** pentru probleme cu persoanele aflate în îngrijire sau cu rudele sau agențiile acestora.

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

**Persoanele dvs. de contact din cadrul grupurilor de specialitate pentru consiliere personală și îngrijire personală din cadrul Camerei de Comerț** a landului federal în care lucrați vă vor fi alături cu sfaturi și asistență și se vor ocupa, de asemenea, de notificările comerciale privind pensioarea și reluarea activității, de exemplu. Puteți găsi numerele de telefon în această revistă.



Portretul alimentelor:

# Colorat și sănătos – dovleacul

## dovleacul

Toamna, își face apariția cu mare vâlvă: dovleacul – nu întotdeauna, dar cel mai adesea rotund și, în orice caz, foarte sănătos. Și delicios, fie ca o supă cremoasă, fie ca un punct de atracție vegetarian sau ca garnitură.

Varietatea sa este enormă. Toamna, se prezintă în toate culorile pe câmp și în grădini. Și în toate formele și dimensiunile, dovleacul este oferit în magazine și piețe. Toamna poate fi atât de colorată – și atât de sănătoasă.

Deoarece dovleacul conține ingrediente valoroase, inclusiv cantități semnificative de minerale potasiu și fier, precum și vitamine. În special dovlecii cu miez portocaliu conțin, de asemenea, carotenoide, în special beta-caroten. Acestea sunt așa-numitele substanțe fitochimice pe care organismul uman le poate transforma în vitamina A. Vitamina A, la rândul său, contribuie la procesele esențiale de formare și regenerare a corpului uman. Astfel, contribuie la o bună funcționare a vederii, precum și la menținerea celulelor nervoase sănătoase, la formarea celulelor sanguine, la metabolismul proteinelor, la sănătatea și regenerarea pielii și a membranelor mucoase, precum și la vindecarea și formarea oaselor. Sistemul imunitar beneficiază, de asemenea, de vitamina A – cu toată atenția. Și dovleacul este orice altceva decât un agent de îngroșare, dar, la fel ca atât de multe legume, este extrem de scăzut în calorii.

Dovlecii erau cândva folosiți în principal ca hrană pentru animale – de exemplu, pentru porci – și au fost considerați hrană pentru oamenii săraci. Între timp însă, dovleacul a început să fie perceput



în bucătăria regională de toamnă ca o adevărată delicată absolută. Nu în ultimul rând, varietatea și multitudinea aromelor sale contribuie la acest lucru. Întreaga carte de bucate se învârtă în jurul culturii antice. Descoperirile au confirmat că dovlecii au fost cultivați în America Centrală și de Sud în urmă cu peste 10.000 de ani. În Europa, unde dovleacul a fost adus de navigatori și comercianți, dovleacul a fost cultivat încă din secolul al XVI-lea, mai întâi „doar” ca plantă ornamentală și medicinală, dar în curând și ca plantă alimentară.

### SOIURI ȘI SPECIALITĂȚI

Soiurile de dovleac populare în latitudinile noastre includ dovleacul Hokkaido, dovleacul Butternut, dovleacul Spaghetti, „Lungul de Napoli”, dovleacul de ghindă și patissonul, numit și dovleacul OZN din cauza formei sale rotunde plate. Chiar și numele dovlecilor îți stârnesc pofta de mâncare. „Dovleacul cu ulei de Stiria” ocupă o poziție specială. Uleiul de semințe de dovleac Stiria, gustos și verde închis, aproape negru, este extras din semințele sale. Uleiul din semințe de dovleac poate circula ca ulei de Stiria numai dacă semințele de dovleci de ulei de Stiria provin dintr-o zonă de creștere limitată și au fost presate acolo în conformitate cu un proces foarte specific. Uleiul din semințe de dovleac de Stiria nu este doar intens gustos, ci conține și ingrediente valoroase.





Opțiunile de preparare pentru dovleci sunt diverse și colorate. Supele cremoase sunt populare. Dacă vă place ceva mai intens, garnisiți supa cremă de dovleac cu un strop de ulei de semințe de dovleac Stiria. Dar dovlecii arată bine și în tocănițe și caserole, în quiche și tarte, ca gulaș, prăjit, la grătar, gratinat sau în sosuri și sucuri.

Odată tăiați în bucăți, dovlecii trebuie procesați sau congelați relativ repede. Cu toate acestea, în ansamblu, cu o coajă și o tulpină intactă, dovlecii au o durată lungă de valabilitate. Aceștia se păstrează cel mai bine în camere uscate și răcoroase la aproximativ 12 până la 17 grade Celsius.

**Atenție:** dacă dovlecii (sau dovleceii) au un gust amar, nu trebuie consumați cruzi sau gătiți. Substanțele amare, așa-numitele cucurbitacine, pot declanșa simptome de intoxicație și pot provoca vărsături și diaree. Prin urmare, pentru siguranță, gustați o bucățiță înainte de utilizare.

**SFAT:**  
**ÎN PLUS FAȚĂ DE SARE, PIPER ȘI NUȘOARĂ, CONDIMENTE PRECUM ANASON, SCORȚIȘOARĂ, CARDAMOM, CHIMEN, CORIANDRU, VANILIE, MIERE, GHIMBIR, CURRY, ARDEI IUTE SAU UN AMESTEC DE CONDIMENTE HARISSA SUNT, DE ASEMENEA, POTRIVITE PENTRU FELURI DE MÂNCARE DE DOVLEAC, ÎN FUNCȚIE DE GUST.**



### Un alt sfat:

Semințele de dovleac prăjite sunt o gustare delicioasă de ronțait și conțin ingrediente valoroase.



# Rețetă



## Supă cremă de dovleac

### INGREDIENTE PENTRU 4 PORȚII

- Dovleac Hokkaido (aprox. 800 g)
- 1 ceapă
- 1 cățel de usturoi
- 2 linguri de unt
- 1 l bulion de legume
- Sare
- Piper
- 100 ml smântână
- câțiva fulgi de pătrunjel și chili pentru garnitură

### PREPARARE:

Înjumătățiți dovleacul, tăiați-l și răzuiți semințele cu o lingură. Spălați dovleacul, uscați-l și tăiați-l în bucăți. Curățați și tăiați grosier ceapa. Curățați și tocați usturoiul. Topiți untul într-o cratiță. Sotați ceapa și usturoiul până devin translucide. Adăugați dovleacul și căliți puțin. Condimentați cu sare și piper. Acoperiți și fierbeți la foc mic timp de aproximativ 15 minute. Adăugați aproximativ 3/4 din smântână și pasați totul fin. Asezonați din nou. Serviți supa de dovleac cu restul de smântână și, după cum doriți, cupiper, pătrunjel tocat și fulgi de chili.

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

Tirol