

DAHEIM BETREUT



**2024-ES OTTHONI
GONDOZÁS DÍJ:**

a jelöléssel kapcsolatos
információk a magazinban!

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



A SZAKÉRTŐ CSOPORTOK ELNÖKEI



BURGENLAND
Ing. Mag. Harald Zumpf



KÄRNTEN
Irene Mitterbacher



NIEDERÖSTERREICH
Robert Pozdena



OBERÖSTERREICH
Mag. Dr. Viktoria Tischler



SALZBURG
Eva Hochstrasser



STEIERMARKE
Andreas Herz, MSc



TIROL
Bernhard Moritz, MSc



VORARLBERG
KommR Susanne Rauch-
Zehetner



WIEN
Mag. Harald Janisch



A gondozás szolgálatában

Az Ausztriában dolgozó sok ezer független gondozó képviselőjeként - mint az Ön érdekképviselői - tisztában vagyunk a gondozók iránti felelősséggel. Az osztrák tartományok kereskedelmi kamarai szakcsoportjaiban végzett munkánk középpontjában egyrészt a tagoknak nyújtott szolgáltatások széles skálája, másrészt a keretfeltételek folyamatos javítása és az érdekek képviselete áll. Legutóbb erélyesen kampányoltunk az osztrák családi pótlékok folyósításának index-korrekciója ellen, amelyet az Európai Bíróság ítéletével hatályon kívül helyezett, és elértük a személyi gondoskodás finanszírozásának már az infláció előtt is esedékes emelését. Általános igényeket megfogalmazni (például „több pénzt a gondozásért”) gyakran sokkal könnyebb, mint tartósan elkötelezni magunkat a gyakorlatban bevált 24 órás gondozási rendszer biztosítása és továbbfejlesztése mellett. A jelenlegi helyzet – infláció, vásárlóerő-csökkenés, demográfiai romlás – óriási kihívást jelent. Annál fontosabb, hogy a jövőben is kitartsunk mellette – az Ön érdekében, a gondozás szolgálatában.



KommR Susanne Rauch-Zehetner
Szakcsoport elnök



Andreas Herz
Szövetségi elnök

Előzzük meg a legrosszabb esetet!

Mi történne, ha egyre több osztrák ember és hozzátartozóik nem engedhetnék meg maguknak az otthoni gondozást a saját otthonukban? Mert például a megélhetési költségek a jövedelmek egyre nagyobb részét emésztik fel, és nem marad keret a gondozásra; vagy a gondozás költségei a változó jogi keretfeltételek miatt az egekbe szöknek, és egyszerűen már nem finanszírozhatók. Mi történne, ha Romániából, Magyarországról, Szlovákiából, Horvátországból vagy Bulgáriából nem tudna vagy nem akarna elegendő ember Ausztriába jönni – bármilyen okból –, hogy önálló gondozási tevékenységet folytasson itt, és így jelenleg mintegy 30 000, 24 órás gondozásra szoruló osztrák személy számára lehetővé tegye, hogy a saját négy fala között, ismerős környezetben éljen? Társadalomként, felelősökként, érintetteként, és nem utolsósorban a jövőben esetlegesen gondozásra szoruló emberekként nem hagyhatjuk figyelmen kívül ezeket a kérdéseket. Fel kell tennünk magunknak ezeket, hogy ne maradjunk a jövőben gondozók nélkül.



2024-ES OTTHONI GONDOZÁS DÍJ JELENTKEZZEN MOST!

Az empátia, a türelem, a rugalmasság, a megbízhatóság, az együttérzés, a csapatmunka, a megbízhatóság és az önálló gondoskodás csak néhány, de nagyon fontos tulajdonság a különböző élethelyzetekben élő emberek megbízható gondozásának és támogatásának biztosításához.

Az elmúlt években Ausztriában nőtt a gondozást igénylő személyek száma, és a helyzet a független gondozási szolgáltatások megbízható rendszerének létrehozását tette szükségessé.

Ezek a szolgáltatások az eseti, illetve az átmeneti támogatástól a teljes körű ellátásig, így a hosszabb időszakot felölelő gondozásig, valamint ápolási ciklusokig, minden igényt kielégítenek. A szolgáltatások rugalmasan és személyre szabottan gondoskodnak a széleskörű igények és szükségletek kielégítéséről.

Az Osztrák Kereskedelmi Kamara Személyi Tanácsadó és Személyi Gondozó Egyesülete nemcsak a személyi gondozást végzők érdekeit képviselheti, hanem azt a célt tűzte ki maga elé, hogy felhívja a figyelmet a személyi gondozás magas társadalmi-politikai jelentőségére és robbanékonyságára.

Az „**Otthoni gondozás díj**” kezdeményezés azokra a személyekre irányítja a reflektorfényt, akik nélkül Ausztriában sok ember nem tudna megbirkozni az életével és a mindennapokkal.

OTTHONI GONDOZÁS DÍJ

Az egyéni vállalkozó hölgyek és urak személyi gondozásukkal hihetetlenül értékes szolgáltatást nyújtanak az embereknek és így a társadalom egészének. Egy olyan szolgáltatást, amely a társadalmunk támaszává és pillérévé teszi őket, de ez csendben történik.

Fáradhatatlan elkötelezettségüket és segítőkészségüket meg kell és meg is tudjuk köszönni. Itt az ideje, hogy ezeket az embereket a színpadra hívjuk, és elmondjuk: „Köszönjük!”, és ezáltal felhívjuk a közvélemény figyelmét munkájuk fontosságára.

? KIT LEHET JELÖLNI?

Minden független személyi gondozót.

? KI JELÖLHET?

Mindenki jelölhet! Egyedül önmagunk jelölése kizárt.

? MIT KELL LEÍRNI A JELÖLÉSBEN?

Természetesen a jelölt személy nevét; hogyan érhetjük el Önt vagy a jelölt személyt, és miért pont az Ön által jelölt személynek kell megnyernie az „Otthoni gondozás díjat”.

? HOGYAN LEHET JELÖLNI?

A jelöléseket online lehet benyújtani a **www.daheimbetreut.at** címen, e-mailben a **pb-award@wko.at** címen, vagy postai úton: Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung (Személyi tanácsadás és személyi gondozás szakmai egyesülete) Wiedner Hauptstrasse 63, 1045 Bécs

Megértésüket kérjük, hogy **az értékelésben csak német nyelvű jelölés** szerepelhet.

HATÁRIDŐ: 2023. december 31., vasárnap.

HOGYAN ÉS MIT LEHET NYERNI?

Az összes jelölés közül a zsűri két nyertest választ ki osztrák tartományonként. A nyerteseket 2024. március 14-én, csütörtökön Bécsben egy ünnepségen jutalmazták az „Otthoni gondozás díjjal” a Személyes Tanácsadói és Személyi Gondozási Egyesülettől, valamint pénzdíjjal..

Sok-sok jelölésre és egy csodálatos és felejthetetlen ünnepségre számítunk, mert a személyi gondozás annak a művészetére, hogy megérintse a szíveket, jobbá tegye az életet és egy kicsit fényesebbé tegye mások mindennapjait.

A sárga kuka elnyeli a műanyagot

2023 eleje óta a háztartásokból származó műanyag csomagolások és műanyag hulladékok ártalmatlanítását Ausztria-szerte egységesen szabályozzák: minden műanyag hulladékot a „sárga szemetesbe” vagy „sárga zsákba” kell dobni.

Természetesen az lenne a legjobb, ha egyáltalán nem keletkezne műanyag hulladék. Ma már tudjuk, hogy a műanyag éveken és évtizedeken keresztül apró darabokra bomlik, és mikroműanyagként terjed szét az egész bolygón, bekerül a természetbe, a vízbe és a táplálékkörforgásba, és hosszú távon nagyon aggasztó egészségügyi következményekkel járhat. Nem beszélve a nyilvánvalóan eldobott műanyag csomagolásokról, amelyekkel a legtávolabbi területeken is találkozunk, és amelyek roncsolják a természetet és a tájat. A műanyag csomagolástól teljesen mentes élet már lehetséges. De még ha nagyon igyekszünk, akkor is a legtöbb háztartásban még mindig jelentős mennyiségű műanyag halmozódik fel. Ezért különösen fontos, hogy ezt a műanyag hulladékot legalább megfelelően és szakszerűen ártalmatlanítsuk, hogy majd bizonyos mértékig újra lehessen hasznosítani azt.

+ Mi kerüljön a sárga kukába vagy a sárga zsákba?

A sárga kukába vagy a sárga zsákba a következőket helyezhetjük:

Minden tiszta és maradéktól mentes **műanyag** háztartási csomagolás, a legjobb természetesen lapítva, hogy helyet takarítson meg. Az ilyen háztartási csomagolás magában foglalja például a műanyag palackokat (PET-palackok és más műanyag palackok, például mosó- és tisztítószeres palackok, testápoló termékek palackjai stb.), a joghurtos és egyéb poharakat, az elvitelre használt edényeket, a tubusokat (pl. élelmiszerekhez és testápoláshoz), a gyümölcsök, zöldségek és húskok csomagolásához használt tálcákat, a szeletelt sajtok vagy felvágottak csomagolását, a műanyag hálókat és zacskókat és még sok más.

Az úgynevezett könnyű háztartási csomagolások, mint a kompozit csomagolás (különböző anyagoktól, pl. műanyag, karton vagy alumínium nem egyszerűen szétválasztható csomagolás, pl. chipsdoboz), kompozit italkarton (pl. tejhez, tejtermékhez,

gyümölcslevekhez), de akár **kerámiából, fából és textilszálból készült könnyű csomagolások** (pl. gyümöleshálók, faládák, jutazsákok, kozmetikai téglék) és biogén csomagolóanyagok (megújuló alapanyagokból készült csomagolás).

Felsorolunk még néhány hulladékot, amit a sárga kukában és a sárga zsákban kell gyűjtenünk: hungarocell, műanyag spray- vagy borotvahabos dobozok, tisztítószeres flakonok, ragasztófoliák, műanyag gyógyszeresomagolások, fogkrémtubusok, leveses zacskók, műanyag vödörök, ecetes kannák, üres étolajos palackok stb.

- Mi nem való semmiképpen sem a sárga kukába – még akkor sem, ha műanyagból készült

A **sárga kukába vagy sárga zsákba nem helyezhetünk el** például eldobható borotvákat, CD-ket, fogkeféket és golyóstollakat, műanyag játékokat, padlóburkolatokat, műanyag csöveket, kávékapszulákat, elektromos készülékeket, műanyag háztartási cikkeket stb.

Megjegyzés: Bizonyos hulladékgyűjtő területeken (például Bécsben, Karintiában, Alsó-Ausztriában, Salzburgban és Felső-Ausztria egyes községeiben) a **fémcsomagolást** (például konzervdobozokat) is a **sárga kukába vagy a sárga zsákba** kell dobni. **Ezeket a helyeket már nincsen erre a célra szolgáló kék kuka.** A www.oesterreich-sammelt.at/wie-sammeln/ címen megtudhatja, hogy ilyen hulladékgyűjtő területen él vagy dolgozik-e. Más hulladékgyűjtő területeken a fémcsomagolást még mindig a kék szemetesben gyűjtik. 2025-től a fémcsomagolást egész Ausztriában a sárga kukákban fogják gyűjteni.

További információ a hulladékok szétválasztásáról és gyűjtéséről: www.oesterreich-sammelt.at

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



Erősítő edzés: jót tesz az egészségnek

Izomhegyek, mint egykor Arnold Schwarzenegger? Ízlés kérdése, és nem mindenkinek való. De még a testépítésen és társaikon kívül is jó okok vannak arra, hogy rendszeresen és célzottan eddzük erőnket. Az erősítő edzés fontos hozzájárulás az egészség és a fizikai erőforrások fenntartásához.

Milyen pozitív hatással van az egészségre és a jó közérzetre az erősítő edzés? Állítólag az állóképességi edzés mellett a rendszeres erőnléti edzéssel történő izomépítés a cukorbetegség, a rák és a szív- és érrendszeri betegségek, valamint az anyagcsere-zavarok megelőzésében is segít. A célzott erősítő edzés szabályozza a vércukor- és vérzsírszintet. Ha rendszeresen edzi az izmokat súlyokkal és ellenállással (például súlyzókkal vagy szalagokkal), még a halálozás kockázatát is jelentősen csökkenti. Az erősítő edzésből származó izomépítés erősíti az általános

testtudatot és az önbizalmat is, pozitív hatással van a mozgásszervi rendszerre, az ízületekre stb., jó a hátfájásra és a csontsűrűsége is pozitív hatással van, ami viszont megakadályozza vagy késlelteti a csontanyagcsere-betegséget, a csontritkulást. Különösen idősebb korban érdemes „befektetni” az erősítő edzésekbe, például a mobilitás fenntartása vagy helyreállítása, a mozgáskoordináció javítása és az esések megelőzése érdekében.





KIFEJEZETT AJÁNLÁS

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) rendszeres erőnléti edzést is javasol minden ember számára – a gyermekektől a nagyon idősekig –, természetesen az egyéni fizikai körülményekhez és lehetőségekhez igazítva. Például a WHO irányelvei (amelyek kifejezetten az erősítő edzéshez kapcsolódnak) kimondják, hogy a 18-64 éves felnőtteknek legalább két napon át erősítő gyakorlatokat kell végezniük az összes fő izomcsoport számára, hogy részesüljenek az ilyen típusú edzés pozitív egészségügyi hatásaiból. A WHO ugyanezt ajánlja az idősebb, 65 év feletti felnőtteknek is, vagyis hetente legalább kétszer végezzenek erősítő gyakorlatokat. A WHO szerint a modern egészségorientált edzés mindig az állóképesség és az erőegységek keverékéből áll. Az idősebbeknek és különösen a korábbi betegségben szenvedőknek azonban mindenképpen érdemes orvoshoz fordulniuk az edzés megkezdése előtt.

**AZ EGÉSZSÉGÜGYI
VILÁGSZERVEZET (WHO)
RENDSZERES ERŐNLÉTI
EDZÉST IS JAVASOL MINDEN
EMBER SZÁMÁRA – A GYERMEKEKTŐL A NAGYON IDŐSEKIG –, TERMÉSZETESEN
AZ EGYÉNI FIZIKAI KÖRÜLMÉNYEKHEZ ÉS LEHETŐSÉGEKHEZ IGAZÍTVA.**



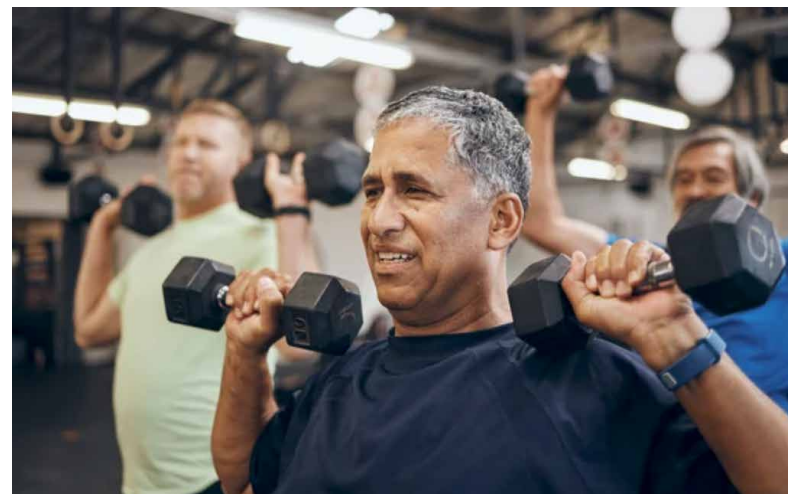
Még azok is, akiknek nincs otthon saját edzőfelszerelése, vagy nem járnak edzőterembe, otthon is végezhetnek izomerősítő gyakorlatokat minden fontos izomcsoport számára – mellkas, hát, comb, fenék, vádli, váll, tricepsz, bicepsz. Még egy egyszerű szőnyegen is, normál otthoni környezetben, elvégezhetők az olyan egyszerű gyakorlatok, mint a jól bevált guggolások, fekvőtámaszok vagy hasizom gyakorlatok. A súlyzókkal vagy az úgynevezett kettlebellekkel olcsó edzési segédeszközök állnak rendelkezésre. A lépcsőzés mind erőnléti, mind állóképességi edzésre alkalmas.

Az úgynevezett fitness-, rezisztencia- és terápiás szalagok olcsók és univerzálisan is használhatók. Az izomcsoportok széles skálájának célzott edzésére használhatók.

Egy nagyon egyszerű gyakorlat a kar- és mellkasizmokra a következőképpen működik: Álljon mindkét lábával csípőszélességben egy hurok alakú fitnesszalagra úgy, hogy az a lába és a padló között rögzítve legyen. Vegye a szalagot mindkét kezébe, tenyerével felfelé. Húzza fel a szalagot mindkét kezével vállmagasságba. A könyök legyen szorosan a test mellett. Tartsa ezt a pozíciót néhány másodpercig, majd lazítsa meg a szalagot. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot többször.

Mit kell figyelembe venni az erősítő edzés során?

- Melegítsen be, hogy elkerülje a sérülést.
- A mozdulatokat pontosan, átfogóan és nyugodtan végezze el, óvatosan kezdje, ne vigye túlzásba.
- Tartson szünetet a gyakorlatok között, de a szükségesnél nem hosszabb ideig.
- Ne az egyik oldalon eddzen, hanem ügyeljen arra, hogy a különböző izomcsoportokat terhelje meg.
- Növelje az edzés intenzitását és hatókörét óvatosan, de folyamatosan.
- Biztosítson elegendő regenerációs időt az edzések után.



Jobb elkerülni az állott levegőt a szobában

Túl kevés vagy helytelen szellőztetés: Különösen a hideg évszakban fordulhat elő állott levegő a beltérben. A rossz beltéri klíma nemcsak kellemetlen, hanem negatív hatással lehet az életminőségre és az egészségre is.



Már az otthonaink építése és berendezése során eldől, hogy mennyire fogunk „egészségesen” élni a jövőben. Milyen anyagokat, festékeket és lakkokat használnak? Ezek olyan döntések, amelyeket nem mindig tudunk befolyásolni. De ezektől a követelményektől eltekintve nagyon is befolyásunk van azoknak a tereknek a klímájára, ahol élünk.

Vessünk egy pillantást arra, hogy mi minden szennyezheti a beltéri levegőt: például az építőanyagokból, berendezésekből, padlóburkolatokból, festékekből és lakkokból, vagy éppen az agresszív tisztítószerkekből származó különböző (kémiai)

szennyező anyagok; a szivárgó kemencékből vagy fűtőberendezésekből kiszabaduló mérgek. Finom por, amely nem utolsósorban a dohányzásból, égő gyertyákból vagy füstölőkől származhat; penészspórák, amelyek komoly veszélyt jelenthetnek az egészségre; szagok, például a főzésből, vagy egyszerűen az emberi kilégzésből is; házi por, amelyhez különböző káros részecskék, illetve vírusok és bacillusok kapcsolódhatnak, és amelyek a helyiségeken keresztül lebegő részecskék, úgynevezett aeroszolok formájában kísértének; de végtére is a túl meleg vagy túl hideg, túl száraz vagy túl nedves levegő is. Mindez hatással van az egészségre és/vagy a jó közérzetre. Szélsősé-





ges esetekben a szivárgó vagy nem teljesen égő kályha vagy egy hibás gázkazán akár halálos veszéllyé is válhat – ha a szén-monoxid (CO), egy színtelen, szagtalan és íztelen gáz, amely nagyobb koncentrációban légzőszervi méregként működik, észrevétlenül terjed a szobákban. Az ilyen veszélyforrásokat ezért engedéllyel rendelkező szakvállalatoknak rendszeresen karban kell tartaniuk és ellenőrizniük kell.

EGÉSZSÉGES BELTÉRI KLÍMA

Mit tehetünk a mindennapi életben, hogy a lehető legpozitívabban befolyásoljuk beltéri klímánkat? Az egészséges beltéri levegő legfontosabb mozgatórugója minden bizonnyal a megfelelő fűtés és szellőztetés, különösen a hideg évszakban. Különösen a szellőztetést gyakran elhanyagoljuk a gyakorlatban – akár kényelemből, akár azért, mert a lakók tartanak a szubjektíven érzékelt rövid távú hőmérséklet-csökkenéstől. Hű, hideg van!

Mindazonáltal nem szabad figyelmen kívül hagyni azt a tényt, hogy a megfelelő és rendszeres szellőztetés a jó beltéri klíma szinte univerzális receptje, különösen télen. Biztosítja, hogy a használt, állott, szennyezett levegő helyett friss levegő kerülhessen falaink közé. Szabályozza a páratartalmat és megakadályozza a penészképződést.

HELYES SZELLŐZTETÉS

Így szellőztetünk helyesen: naponta többször (legalább 3-4 alkalommal), és rendszeresen nyissa ki az ablakokat teljesen, és lehetőleg a szemközti helyiségekben is ugyanabban az időben, nyitott ajtókkal szellőztessen néhány percig (általános szabály: amíg az ablakok már nem párasodnak be). Ezt nevezzük keresztthuzattal történő szellőztetésnek. Ha a keresztthuzattal történő szellőztetés nem lehetséges, akkor hirtelen, nagy mértékű szellőztetés javasolt: nyissa ki teljesen a helyiség ablakait. Ez a leghatékonyabb módja a levegőcserének. Ez idő alatt a fűtést is ki kell kapcsolni – kivéve, ha van automatikus vezérlés, vagy ha ez nem lehetséges. Így pazaroljuk el a legkevesebb energiát.

Figyelem: Kerülje a bukóra nyitott ablakokon keresztüli szellőztetést, különösen a hideg évszakban. Először is, a levegőcsere így sokkal hosszabb időt vesz igénybe, másodszor, az energia fokozatosan elvész, harmadszor, a nedves levegő kondenzációja a hűvös elemeken penészképződéshez vezethet. Ez egyáltalán nem jó!

HIGIÉNYIA

A higiénia is elengedhetetlen a jó beltéri klímához. Rendszeres porszívózás, ideális esetben megfelelő por-, és szükség esetén allergénszűrővel. A kárpi-

tozott bútorokat is rendszeresen ki kell porszívózni. Így csökkenthető a házipor. Időnként enyhén nedves, de nem túl nedves ronggyal is mossunk fel és töröljük le a port. Tartózkodjon az agresszív tisztítószerektől, és általában csak nagyon kevés mennyiségben és óvatosan használjon vegyszereket a háztartásban.

KÜLÖNÖSEN A SZELLŐZTETÉST GYAKRAN ELHANYAGOLJUK A GYAKORLATBAN – AKÁR KÉNYELEMBŐL, AKÁR AZÉRT, MERT A LAKÓK TARTANAK A SZUBJEKTÍVEN ÉRZÉKELT RÖVID TÁVÚ HŐMÉRSÉKLET-CSÖKKENÉSTŐL. HŰ, HIDEG VAN!



LEVEGŐ PÁRATARTALMA

Különösen télen a túlzott páratartalom könnyen vezethet penészképződéshez. Iránymutatásként legfeljebb 55 százalékos relatív páratartalomra kell ügyelnünk. A páratartalom könnyen mérhető és nyomon követhető egy higrométerrel, amelyet bármely boltban megvásárolhat.

AMIT JOBB ELKERÜLNI

Inkább kerüljük a különböző illatspray-eket, füstölő rudakat és a túl sok gyertyafüstöt. Ezek inkább szennyezik a levegőt, mint ténylegesen javítják a levegő minőségét. Csak elfedik a szagokat, ahelyett, hogy eltüntetnék őket.

FIGYELEM, PENÉSZ!

A penészt minden esetben komolyan kell venni, és szükség esetén tanácsot és segítséget kell kérni a szakemberektől. Az úgynevezett penésztávolítók és penészspray-k csak kis területeken használhatók. És még ekkor is ügyelni kell arra, hogy ne csak magát a látható penészt távolítsuk el, hanem a penészképződés okait is. De vigyázat: a penész soha nem „múlik el” magától, hanem mindig el kell távolítani.

Milyen telefonszámokat kell kéznél tartani vagy későbbre elmenteni

Fontos, hogy a **segélyhívó számok** mindig kéznél legyenek, vagy – ami még jobb – fejből ismerjük ezeket. Ausztriában a **mentőket a 144-en**, a **rendőrséget a 133-on**, és a **tűzoltóságot a 122-n keresztül érjük el**.

Alternatív megoldásként bármilyen vészhelyzet esetén a 112-es uniós segélyhívószám is hívható, függetlenül attól, hogy mentőre, rendőrségre vagy tűzoltóságra van szükség. A **112-es segélyhívószám** minden uniós országban működik. Egy irányítóközpontba kapcsol a szám, ahonnan a megfelelő segélyszolgálathoz (mentő, tűzoltóság, rendőrség) irányítanak tovább.

Az uniós szintű segélyhívószám minden uniós országban működik a nemzeti segélyhívószámok mellett. A 112-es uniós segélyhívószám ingyenesen hívható bármilyen telefonról (akár lezárt billentyűzetű mobiltelefonról is).

Azoknak a **hozzátartozóknak** a telefonszáma, akiket sürgős esetekben értesíteni kell, legyen mindig kéznél vagy elmentve.

Érdemes a **házi orvosi** rendelő telefonszámát és rendelési idejét is mindig kéznél tartani.

Ha **ügynökséggel** dolgozik, tartsa nyilván a kapcsolattartó személy(ek) telefonszámát/telefonszámait.

Ha bármilyen kérdése van a társadalombiztosítással kapcsolatban, vegye fel a kapcsolatot az **Egyéni Vállalkozók Társadalombiztosítási Intézetével (SVS)** a 050 808 808-as telefonszámon, hétfőtől csütörtökig 7.30-16.00 és pénteken 7.30-14.30.

A gondozottakkal, hozzátartozóikkal vagy ügynökségeikkel kapcsolatos problémák esetén az **Oszták Fogyasztói Választottbírószágon** peren kívüli választottbírószámi eljárást indítottak.

Tel.: 01 890 63 11,

<https://www.verbraucherschlichtung.at/personenbetreuung/>

Az Ön **kapcsolattartója a tartomány kereskedelmi kamarájának személyi tanácsadással és személyi gondozással foglalkozó szakcsoportjaitól** elérhető lesz, hogy tanácsot és támogatást nyújthasson Önnek, és gondoskodik például a kereskedelmi nyugdíjba vonulásról és az újrakezdésről szóló értesítésekről. Ebben a magazinban található a telefonszámok.



Élelmiszerportré: **Színes és egészséges – sütőtök**

Ősszel különösen kedvelt: a sütőtök – nem mindig, de többnyire kerek és minden esetben nagyon egészséges. És finom, akár krémlevesként, akár vegetáriánus fénypontként, akár köretként.

A fajtaválasztéka óriási. Ősszel minden színben megjelenik a földeken és a kertekben. A sütőtök minden formában és méretben kapható az üzletekben és a piacokon. Ilyen színes – és egészséges lehet az ős.

Mert a sütőtök értékes összetevőket tartalmaz, köztük jelentős mennyiségű ásványi káliumot és vasat, valamint vitaminokat. Kifejezetten a narancssárga húsú sütőtök tartalmaz karotinoidokat, különösen béta-karotint. Ezek úgynevezett másodlagos növényi anyagok, amelyeket az emberi szervezet képes A-vitaminná alakítani. Az A-vitamin pedig hozzájárul az alapvető új képződési és regenerációs folyamatokhoz az emberi szervezetben. Hozzájárul a működő látási folyamatokhoz, valamint az egészséges idegsejtek fenntartásához, a vérsejtek képződéséhez, a fehérje anyagcseréhez, a bőr és a nyálkahártyák egészségéhez, regenerálódásához, valamint a csontok gyógyulásához és képződéséhez. Az immunrendszernek is jót tesz az A-vitamin – le a kalappal előtte. A sütőtök pedig minden, csak nem hizlaló étel; mint sok zöldség, ez is rendkívül alacsony kalóriatartalmú.

A sütőtököt egykor főként állatok – például sertések – etetésére használták, és a szegények ételmének tekintették. A tököt azonban ma már igazi csemegként és abszolút finomságként tartják számon a



regionális őszi konyhában. Végül, de nem utolsósorban ehhez hozzájárul a fajták és az ízek változatossága is. Egész szakácskönyvek forognak az ősi növény körül. A leletek megerősítették, hogy a sütőtököt Közép- és Dél-Amerikában több mint 10 000 évvel ezelőtt termesztették. Európában, ahova tengerészek és kereskedők hozták el a sütőtököt, a 16. század óta termesztik, először „csak” dísz- és gyógynövényként, majd élelmiszernövényként is.

FAJTÁK ÉS KÜLÖNLEGESSÉGEK

A szélességi fokainkon népszerű tökfajták közé tartozik a hokkaido sütőtök, a vajtök, a spagettitök, a „nápolyi hosszú”, a makktök és a lapos, kerek formája miatt UFO sütőtöknek is nevezett patisszon. Már a sütőtökök nevei is ínycsiklandóak. A „stájer olajtök” különleges pozíciót foglal el. Magjából vonják ki az ízletes, diós és mélyzöld, szinte fekete stájer tökmagolajat. A tökmagolaj csak akkor forgalmazható stájer néven, ha a stájer olajtök magjai korlátozott területről származnak, és ott nagyon speciális eljárással préselték őket. A stájer tökmagolaj nemcsak intenzíven ízletes, de értékes alapanyagokat is tartalmaz.

A sütőtök elkészítési lehetőségei változatosak és színesek. Népszerűek a pürésített krémlevesek. Ha va-





lami intenzívebbet szeret, díszítse a süttőtökrémleves egy csepp stájer tökmagolajjal. De a süttőtök jól mutat pörköltekből és rakott ételekben, quiche-ben és lepényben, gulyásként, sütvé, grillezve, panírozva, gratinálva vagy szószban és mártásban.

Miután a süttőtököt darabokra vágjuk, viszonylag gyorsan fel kell dolgozni vagy le kell fagyasztani. Azonban egészében, héjjal és sértetlen szárral, a süttőtök hosszú eltarthatósági idővel rendelkezik. A legjobb, ha száraz és hűvös helyiségekben, körülbelül 12-17 Celsius fokon tároljuk őket.

Vigyázat: Ha a süttőtök (vagy cukkini) keserű ízű, nem szabad sem nyersen, sem főzve elfogyasztani. A keserű anyagok, az úgynevezett cucurbitacinok mérgezési tüneteket válthatnak ki, hányást és hasmenést okozhatnak. A biztonság kedvéért felhasználás előtt kóstoljon meg egy kis darabot nyersen.

TIPP:

A SÓ, A BORS ÉS A SZERECSENDIÓ MELLETT MÁS FŰSZEREK, PÉLDÁUL AZ ÁNIZS, A FAHÉJ, A KARDAMOM, A KÖMÉNY, A KORIANDER, A VANÍLIA, A MÉZ, A GYÖMBÉR, A CURRY, A CHILI VAGY A HARISSA FŰSZERKEVERÉK IS ILLIK SÜTTŐTÖK ÉTELEKHEZ, AZ ÍZESÍTÉSI SZÁNDÉKTÓL FÜGGŐEN.



Még egy tipp:

A pirított süttőtökmag ízletes rágcsálnivaló, és értékes összetevőket tartalmaz.



Recept



Süttőtökrémleves

HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ

- Hokkaido tök (kb. 800 g)
- 1 hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál vaj
- 1 l zöldségleves
- só
- bors
- 100 ml tejszínhab
- petrezselyem és chilipelyhek a díszítéshez

ELKÉSZÍTÉS:

A tököt felezzük meg, negyedeljük, és egy evőkanállal kaparjuk ki a magokat. Mossuk meg a tököt, töröljük szárazra és vágjuk darabokra. Hámozzuk meg és kockázzuk fel a hagymát. Pucoljuk meg és aprítsuk fel a fokhagymát. Olvasszuk fel a vajat egy fazékban. Pároljuk üvegesre a hagymát és a fokhagymát. Adjuk hozzá a süttőtököt és rövid ideig pároljuk. Öntsük fel a zöldséglevessel, majd sóval, borssal ízesítsük. Lefedve pároljuk enyhe hőfokon kb. 15 percig. Adjuk hozzá a tejszín kb. 3/4-ét, és pürésítsük az egészet finomra. Még kóstoljuk meg egyszer. A süttőtökrémleves a maradék tejszínnel, és ízlés szerint borssal, apróra vágott petrezselyemmel és chilipelyekkel tálaljuk.

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

Vorarlberg