



**Praca za granicą**

2 kwartał 2024 Poznań

ISSN 2391-5597

nr **40**



**Pomyśl o przyszłości**

**PSP – kiedy medycyna  
jest bezradna**

**Gdy podopieczny  
nie chce się myć...**

**Niemiecki placek cebulowy  
– Zwiebelkuchen**



## Od Redakcji

### Przyszłość opiekunki



Wraz z pierwszymi promieniami słońca w naszych sercach pojawia się nadzieja. Wsłuchujemy się w radosne trele ptaków, obserwujemy budzącą się do życia przyrodę, z radością oczekujemy zbliżającego się momentu letniego odpoczynku. Wiosna i lato to czas swoistego zapomnienia. Po refleksji, którą przynosi zima, po tym pewnym zatrzymaniu, znów budzimy się do życia. Tak, jak otaczająca nas przyroda. I choć jeszcze chwilę temu, zawinięci w koc i z kubkiem ciepłej herbaty w dłoniach, zastanawialiśmy się, co przyniesie przyszłość, dziś zaduma nas opuszcza – jesteśmy tu i teraz.

O przyszłości nie zapominają jednak opiekunki i opiekunowie osób starszych w Niemczech. Patrzą na nią każdego dnia. Obserwują ludzi chorych, niedołączonych, wymagających wsparcia i często także samotnych. Patrzą na ból i cierpienie. Czasem widzą, jak seniorom ucieka nie tylko przyszłość, ale i przeszłość. Zapominają o najbliższych, o najważniejszych chwilach w życiu. Podstępne choroby kawałek po kawałku zabierają wspomnienia z bardziej radosnych momentów i możliwość przeżycia pozostałego czasu w sposób wolny od trosk, samodzielny, nawet godny.

W kolejnym numerze naszego kwartalnika zagadnieniom związanym z przyszłością poświęcamy sporo miejsca. Piszemy o starości i jej przykrych konsekwencjach, jak mało znana choroba PSP, ale także o niechęci do mycia. Ta ostatnia u seniorów jest częstsza, niż może się wydawać. Doświadczone opiekunki pewnie spotkały się z tym problemem i niejedna z boju podopieczny kontra mydło wyszła zwycięsko. Mamy nadzieję, że nasze rady przydadzą się tym mniej doświadczonym opiekunom.

Naszym zdaniem tym razem najważniejszy jest jednak temat przyszłości opiekunek i opiekunów seniorów. Młodsze osoby rzadko o niej myślą, te trochę starsze myśli o starości starają się od siebie odsuwać. Wraz z wiekiem jest to jednak coraz trudniejsze i co ważne – nie warto! Opiekunko, opiekunie pomyśl o swojej przyszłości już dziś i zadbaj o nią. Choć pieniądze na koncie są ważne, te, które oddajemy w składkach ZUS, nawet ważniejsze.

Nikt nie wie, co przyniesie przyszłość. Każdemu życzymy, aby była świetlana. Pomyślmy o tym na wiosnę i zadajmy sobie pytanie, czy o naszą przyszłość troszczymy się równie dobrze, jak o naszych podopiecznych.

## Pomysł o przyszłości

O tym, jak wyglądać może przyszłość, opiekunki w Niemczech wiedzą sporo. Na co dzień patrzą na osoby będące jej emanacją – starsze, schorowane, wymagające wsparcia. Czy ten obrazek zmusza nas do spojrzenia na swoją przeszłość? Powinien, choć często od niego uciekamy i nie chcemy myśleć, co stanie się z nami, kiedy nieubлагany czas nie pozwoli nam dłużej pracować.

### Zaskórniaki w skarpecie

Jednym z największych błędów, jakie popełnić może osoba podejmująca się opieki nad seniorem, jest zgoda na pracę na czarno. Bez umowy, bez ubezpieczenia, bez składek emerytalnych. Dlaczego na to pozwalamy? Bo wydaje nam się, że te kilka euro więcej jest tego warte. Planujemy skrupulatnie odkładać pieniądze do przysłowiowej skarpety i mieć na przyszłość, na emeryturę. Prędko jednak okazuje się, że regularne oszczędzanie nie jest takie proste, z naszych ambitnych planów pozostają zaskórniaki, a jedyną osobą, która na naszej pracy na czarno zyskuje, jest „pracodawca”.

Równie ryzykowne może być zwracanie uwagi wyłącznie na wypłatę netto. To częsty problem w pracy w opiece. Nie zastanawiamy się, dlaczego w jednej firmie wynagrodzenia na rękę są trochę niższe, a u drugiego pośrednika wyższe. Patrzymy tylko na to, ile ostatecznie wpłynie na nasze konto. Pamiętajmy jednak, że netto to nie wszystko.

### 100 euro więcej czy 100 euro mniej?

Zróznicowanie stawek za konkretne sztele wynikać może z wymaganego poziomu znajomości języka niemieckiego, stopnia trudności danego zlecenia, liczby podopiecznych czy konieczności posiadania innych umiejętności, na przykład prawa jazdy. Nie zawsze jednak o wynagrodzeniu decydują czynniki obiektywne. Czasem jego wysokość to także efekt nieuczciwego odprowadzania składek ZUS.

Kwota, od jakiej pracodawca odprowadza nasze składki i ubezpieczenia, może wyraźnie wpłynąć na ostateczną wypłatę na rękę. Czasem jednak warto patrzeć nie tylko na nasze tu i teraz, ale także spojrzeć w przyszłość.



## ZUS od pracy w Niemczech

Zbiorcza nazwa „składki ZUS” kryje w sobie kilka rodzajów obciążeń, z których każde ma swoje zalety:

- składka zdrowotna daje gwarancję bezpłatnego korzystania z usług medycznych;
- składka emerytalna to zabezpieczenie na przeszłość, kiedy nie będziemy mogli już pracować;
- składka wypadkowa to ochrona na okoliczność wypadku przy pracy, dająca nam prawo do zasiłku chorobowego czy świadczenia rehabilitacyjnego;
- składka chorobowa pozwala na korzystanie ze zwolnienia lekarskiego;
- ubezpieczenie rentowe pomoże wtedy, kiedy poważna i długotrwała choroba uniemożliwi aktywność zawodową.

Wybierając firmę opiekuńczą lub pośrednika zwróćmy uwagę, od jakiej kwoty odprowadza on składki ZUS – nie tylko na to, czy w ogóle to robi. Pracując w oparciu o polską umowę zlecenie standardem powinno być odprowadzenia składek od prognozowanego średniego wynagrodzenia, przy pracy obejmującej co najmniej 30 dni. Średnie wynagrodzenie jest ustalane na każdy rok kalendarzowy i obecnie (w 2024 roku) wynosi 7824 złote.

To, ile składek wpływa na Twoje konto w ZUS, możesz sprawdzić samodzielnie, logując się do PUE ZUS. Właściwe kwoty znajdziesz także w rocznej informacji o składkach ZUS, którą powinien przekazać Ci pracodawca.

Opiekunko, apelujemy, już teraz pomyśl o swojej przyszłości!

## PSP – kiedy medycyna jest bezradna



Opiekunowie osób starszych w Niemczech spotykają się z różnymi chorobami. Większość z nich jest nam dobrze lub choć trochę znana. Część pozwala na leczenie lub spowolnienie rozwoju. Inaczej jest w przypadku PSP. Schorzenia rzadkiego, mało znanego i takiego, na które współczesna medycyna nie zna lekarstwa.

PSP to postępujące porażenie nadjądrowe

(skrót pochodzi o angielskiej nazwy *progressive supranuclear palsy*), należące do grupy schorzeń neurodegeneracyjnych, czyli „spokrewnione” z lepiej znanym Parkinsonem, Alzheimerem czy demencją. Choroba ta jest dość rzadka i częściej dotyczy mężczyzn. Statystyki wskazują, że zapada na nią 6 na 100 tysięcy osób. Dla porównania choroba Parkinsona dotyka 120-180 osób na 100 tysięcy. Objawy schorzenia pojawiają się zwykle w 6. dekadzie życia, choć zdarza się, że chorują osoby po 40-stce.

Choć wiadomo, że PSP spowodowane jest nadmiernym gromadzeniem się w obrębie tkanki nerwowej jednego z rodzajów białek (białka tau), nie wiadomo, jaka jest tego przyczyna. W trakcie badań naukowcy podejrzewali udział wolnych rodników oraz zaburzeń genetycznych. Jednoznacznej odpowiedzi wciąż jednak nie ma. Wiadomo tylko tyle, że nadmiar białka zaburza funkcjonowanie neuronów oraz prowadzi do obumierania komórek tkanki nerwowej.

## Co powinno wzbudzić naszą czujność?

Ponieważ u chorych na PSP nadmiar białka gromadzić może się w różnych lokalizacjach mózgowia, także objawy tej dolegliwości nie będą tożsame dla każdego przypadku.

Najczęściej występujące objawy postępującego porażenia nadjądrowego to:

- upośledzenie zdolności wykonywania ruchów, takie jak ich spowolnienie czy niepewny chód (*Gangunsicherheit*), który często prowadzi do niespodziewanych upadków bez przyczyny (*unvorsehbarer Stürze*);
- zaburzenie ruchomości gałek ocznych, czyli po prostu problemy z poruszaniem gałkami ocznymi (*Schwierigkeiten beim Bewegen der Augen*), na początku w pionie, później we wszystkich kierunkach, a także apraksja powiek (poproszeni o uniesienie powiek i otwarcie oczu pacjenci nie są w stanie tego zrobić);
- zaburzenia mowy (*Sprechprobleme*), czyli dyzartria lub persewercje słowne (wielokrotne powtarzanie ciągle tego samego słowa, zdania lub sentencji);
- zaburzenia otępienne (spowolnienie myślenia, apatia, spowolnione podejmowanie decyzji) oraz gwałtowne zmiany nastrojów;
- sztywność mięśni (wzmoczone napięcie mięśniowe);
- dysfagia (upośledzenie połykania);
- retrocolitis (mimowolne pochylenie szyi ku tyłowi).

Ponieważ wiele ze wskazanych powyżej objawów nie jest zarezerwowanych wyłącznie dla PSP, ale pojawiają się one także w przebiegu innych chorób neurologicznych (choćby w znacznie częstszej chorobie Parkinsona),

duże znaczenie odgrywa właściwa diagnostyka.

Podczas jej przeprowadzania lekarz zwraca uwagę na wiek pacjenta, występowanie porażenia ruchów gałek ocznych oraz na postępujący przebieg istniejących zaburzeń. Istotne jest także spowolnienie ruchowe oraz skłonność do upadków. W związku z tym, że w przebiegu PSP widoczna jest wyjątkowo duża niestabilność postawy, przeprowadzany jest tzw. test pociągania, który polega na delikatnym pociągnięciu pacjenta za ramiona. W celu wykluczenia lub potwierdzenia choroby neurolog zlecić może badania obrazowe – rezonans magnetyczny.



## Jak pomóc choremu?

Niestety PSP jest jedną z tych chorób, przy których medycyna jest bezradna. Nie ma obecnie leków mogących pacjenta wyleczyć, nie można także spowolnić postępu schorzenia. Aby ulżyć osobie zmagającej się z postępującym porażeniem nadjądrowym stosuje się leki, które mają zmniejszyć intensywność poszczególnych objawów. Na sztywność mięśni czy spowolnienie ruchowe podaje się lewodopę lub amantadynę (stosowane także w chorobie Parkinsona). Na zmiany nastroju pomóc mogą leki psychotropowe. Aby zmniejszyć problemy z apraksją powiek lub pochyleniem szyi podawane są iniekcje z toksyny botulinowej. W celu przedłużenia względnie dobrej sprawności ruchowej pacjenci poddawani są rehabilitacji.

PSP – jak wskazuje jego nazwa – ma charakter postępujący i to dość szybko. Wraz z upływem czasu poszczególne objawy ulegają nasileniu, co nieuchronnie prowadzi do całkowitego unieruchomienia. Zwykle od momentu rozpoznania do stanu nieumożliwiającego opuszczanie łóżka upływa 5-7 lat. Zgon najczęściej związany jest z konsekwencjami unieruchomienia (choćby koniecznością stosowania żywienia pozajelitowego czy ze zwiększonym ryzykiem infekcji, w tym zapalenia płuc).

### Praca u podopiecznego z PSP

W zależności od stopnia zaawansowania, w opiece nad chorymi z PSP należy przede wszystkim liczyć się z asekuracją podczas chodzenia. Wspomniane niespodziewane upadki powodują, że choremu trzeba towarzyszyć w każdym momencie. W dalszych stadiach choroby niezbędna jest pomoc w transferze łóżko-wózek-łóżko, a także umiejętność zmiany pozycji u osób leżących.

Bardzo często podopieczni wymagają pomocy w utrzymaniu higieny osobistej, ponieważ ze względu na ograniczenia wzroku i spowolnienie nie radzą sobie z myciem, goleniem. Trzeba im także pomagać w ubieraniu i rozbieraniu się. Najczęściej są to podopieczni, którzy nie kontrolują potrzeb

fizjologicznych i trzeba zmieniać pieluszki.

Dalsze postępy choroby zwykle prowadzą do upośledzenia przełykania, co prędzej lub później rodzi konieczność założenia sondy żywieniowej (PEG-Sonde). Rola opiekuna przy podopiecznych, którzy mogą jeszcze samodzielnie jeść i pić, polega w dużym stopniu na obserwacji czy nie występują problemy z przełykaniem. Warto podawać posiłki tak przygotowane, żeby łatwo je było przełknąć i pilnować, aby senior nie nabierał naraz zbyt dużych porcji jedzenia.

Ze względu na zaburzenia mowy, utrudniona jest komunikacja z podopiecznym. Opiekun osoby starszej, zwłaszcza przy niezbyt dobrej znajomości języka może mieć problemy z oceną potrzeb podopiecznego, ponieważ najlepiej jest go wyraźnie pytać czego oczekuje – czy chce pić, czy wstać, czy usiąść. Uzupełnianie braków językowych gestykulacją czy przykładami może być niewystarczające przy takim schorzeniu.

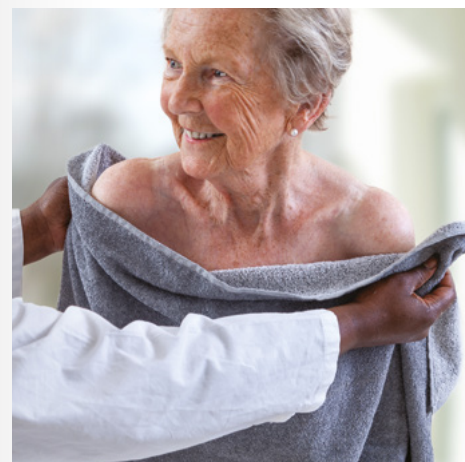
Najtrudniejszy w PSP – dla wszystkich: chorego, jego najbliższej rodziny oraz opiekunki – jest szybki postęp choroby. Pracując u osoby dotkniętej tym schorzeniem konieczna jest empatia, ale także odporność psychiczna. Aby dobrze zadbać o seniora, opiekunka musi umieć zadbać także o siebie.

## Gdy podopieczny nie chce się myć...



Starość z całym swoim ładunkiem niedomagań i schorzeń ma czasem jeszcze jeden, z pozoru banalny aspekt. Eufemistycznie możemy go nazwać nieładną wonią. Dla opiekunki osób starszych w Niemczech nie ma chyba trudniejszego zadania, niż praca z podopiecznym, który nie chce się myć. Nie da się ukryć, że w takich sytuacjach, po jakimś czasie śmierdzi wszystko – odzież, tapicerowane meble, nawet powietrze.

Problem z niechęcią do mycia dotyczy w równym stopniu mężczyzn i kobiet. Najczęściej są to osoby na początkowych etapach schorzeń prowadzących do otępienia starczego. Jeszcze w miarę samodzielne, które teoretycznie same potrafią się umyć. Jak wygląda mycie w ich wykonaniu, opiekunki osób starszych dobrze wiedzą: 45 minut spędzonych w łazience, przy czym mycie polega na przetarciu kroplą wody czoła, czasami policzków, czasami rąk. Nie ma mowy o przyjęciu pomocy przy higienie osobistej, zwłaszcza tej najpotrzebniejszej, higienie intymnej. Starsze panie i starsi panowie twardo twierdzą, że się umyli i żadnego wsparcia nie potrzebują.



### Niechęć do wody. Co odstrasza od mycia i jak do niego zachęcić?

Nie ma jednej reguły, którą można polecić opiekunkom, ani takiej, która zagwarantuje, że podopieczny ochęć zacznie się myć. Niechęć do mycia u osób starszych może wynikać z różnych przyczyn i tak jak zawsze podkreślaliśmy – tylko systematyczna obserwacja zachowań podopiecznego pozwoli nam znaleźć odpowiednie rozwiązanie.

Są osoby starsze, które podświadomie boją się upadku w łazience. Nie chcą więc wchodzić do wanny, boją się mokrej, śliskiej podłogi pod prysznicem, utraty równowagi przy wchodzeniu do wanny. W takiej sytuacji pomaga zamontowanie uchwyty, za któ-

re osoby starsze mogą się złapać, ławeczki na wannę, wstawienie do wanny czy pod prysznic krzeselka kąpielowego, ułożenie mat antypoślizgowych na podłodze i dnie wanny. Poczucia pewności osobie starszej doda też, jeżeli opiekunka w klapkach kąpielowych i koszulce oraz spodenkach wejdzie z nią pod prysznic.

Są też osoby starsze, które nie chcą się myć, ponieważ kąpiel kojarzy im się z zimnem. Dla zdrowej osoby ten moment, kiedy rozbieramy się do kąpeli albo wychodzimy z ciepłej wody w wannie lub spod prysznica również nie jest miły, ale bardzo szybko po energicznym wytarciu się ręcznikiem i założeniu szlafroka odzyskujemy poczucie ciepła. Osobom starszym często jest zimno nawet w upalne dla młodych ludzi dni. Kąpiel kojarzy im się z koniecznością zdjęcia odzieży i odczuciem zimna. Można więc spróbować ogrzać dodatkowo łazienkę przed kąpielą. Można także rozbierać osobę starszą „na raty” i po zdjęciu górnej lub dolnej odzieży przykryć ją kocem lub ręcznikiem. Bardzo dobrze działa również ogrzanie ręcznika i koszuli nocnej lub piżamy.

Bardzo często barierą powodującą odmowę mycia i kąpeli jest uczucie wstydu, związane z faktem, że osoba starsza popuszcza mocz czy cierpi na nietrzymanie stolca. Jest ono tak mocno zakorzenione, że pozostaje nawet u osób cierpiących na zaawansowaną demencję. W takich sytuacjach może pomóc, tak jak przy postępowaniu z dziećmi, mała konspiracja. Nawet jeżeli opiekunka jest z podopiecznym sama w domu, dajemy do zrozumienia, że wiemy, że coś się stało i nikomu nie powiemy, ale musimy szybko iść się umyć i wyprać bieliznę, żeby nikt się nie dowiedział. Kładziemy palec na ustach, rozglądamy się i potwierdzamy, że jeszcze nikt nie wie, stwarzamy atmosferę tajemniczości, ale też jednocześnie wywieramy lekką presję – jeżeli szybko się nie umyjemy, to ktoś inny może się dowiedzieć...

Innym rodzajem wstydu, który powoduje odmowę mycia czy kąpeli u osób starszych jest ich świadomość, że nie poradzą sobie samodzielnie w łazience, a więc muszą obcej



osobie (lub własnym dzieciom) pokazać swoją nagość. Dla żyjących w świecie telewizji, kolorowych gazet i Internetu współczesnych pokoleń, widok innego nagiego ciała czy pokazanie większości własnego ciała np. na plaży nie jest żadnym problemem. Wychowanie z czasów naszych podopiecznych, którzy często urodzili się przed wynalezieniem telewizji i pamiętają zupełnie inny stosunek do odsłonięcia choćby kolana, pokazanie własnego ciała innej osobie jest bardzo krępujące. Jeżeli postaramy się w jak największym stopniu zachować poczucie intymności naszemu podopiecznemu, mycie czy kąpanie może stać się łatwiejsze. Warto pozwolić starszej pani wejść do wanny w koszuli nocnej i zdjąć ją dopiero po zanurzeniu się w wodzie. Osłonić potem osobę starszą przed naszym wzrokiem, trzymając rozciągnięty ręcznik w taki sposób, żeby miała poczucie intymności. Kąpiel może ułatwić również pozostawienie osoby starszej choćby w podkoszulku. Zawsze lepsza będzie niedokładna kąpiel od żadnej.

Zdarza się również, że przyczyną odmowy kąpeli i mycia się jest nieodłączny towarzysz starości – ból. Rozbieranie do mycia, podnoszenie rąk czy nóg sprawia naszym podopiecznym po prostu ból. Jeżeli opiekun-

ka osoby starszej zauważy, że to właśnie lęk przed bólem powoduje odmowę mycia, musi obiecać osobie starszej i dotrzymać tej obietnicy, że wszystko będzie zrobione powolutku i spokojnie. Mycie czy kąpiel będzie trwało zapewne długo, ale jeżeli pokażemy osobie starszej, że czynności z tym związane nie narażą jej na niepotrzebne cierpienia, uzyskamy pozytywny efekt.

### Podstępem i marchewką

Osoby starsze, które odmawiają kąpeli, potrzebują czasami trochę stanowczości i jasnych przekazów oraz obietnic lub wybiegów. Dla niektórych podopiecznych zachęta do mycia może być obietnica tego, co się będzie działo po kąpeli, czyli nagrody. Starszy pan zwykle już o 21 musi kłaść się spać? Można obiecać, że jak się wykąpie, to będzie mógł oglądać telewizję tak długo, jak będzie chciał. Podopieczny jest łasuchem? Będzie świeże ciasto, ale po kąpeli. Czasami wystarczy powiedzenie – brzydko pan/pani pachnie. Można też spróbować wybiegu ze zbliżającą się wizytą lekarską. Wielu seniorów kojarzy ją bowiem bezpośrednio z koniecznością zadbania o higienę. Niekiedy pomaga opisanie, czym grozi niedokładna higiena ciała – odleżynami i zakażeniem.

Rzadko brany pod uwagę czynnikiem, który może mieć wpływ na wyraźną niechęć osoby starszej do mycia, jest pora dnia. Dla naszych podopiecznych planujemy przebieg dnia tak, jak dla siebie: mycie rano i wieczorem. Tymczasem rano osoby starsze mogą być jeszcze zbyt zesztywniałe, oszołomione po wstaniu (często na noc przyjmują silne leki) i po prostu nie potrafią się skoncentrować na myciu. Z kolei wieczorem bywają zbyt zmęczone. Warto spróbować kąpeli o takiej porze dnia, kiedy nasz podopieczny najlepiej z nami współpracuje. Nie ma przecież większego znaczenia, o której odbędzie się gruntowne mycie czy

kąpiel, ważne, żeby się odbyło.

Niekiedy opisane wyżej przyczyny występują łącznie. Niekiedy nie działa na osoby starsze żaden „patent” i mycie czy kąpiel, nawet w wykonaniu profesjonalnych służb medycznych, to jeden wielki dramat dla wszystkich uczestników. Niekiedy demencja jest tak zaawansowana, że nasze najlepsze chęci i sposoby nie zachęcą naszych podopiecznych do utrzymywania odpowiedniego poziomu higieny. Co wtedy pozostaje? Sprzątanie, środki odkażające i nasza cierpliwość i wyrozumiałość...

## Deutsch ist einfach!

### Familie ist das Wichtigste

Przysłowia mówią, że „z rodziną najlepiej wychodzi się na zdjęciu” i że „rodziny się nie wybiera” (*man kann sich seine Familie nicht aussuchen*), ale dla wielu osób to rodzina jest najważniejsza (*die Familie ist am wichtigsten*).

Rodzina (*die Familie*) oznacza grono ludzi (*Kreis von Menschen*) ze sobą spokrewnionych (*mit jemandem verwandt sein*), ale nie tylko. Członków rodziny może łączyć również małżeństwo (*die Ehe*) lub powinowactwo (*die Verschwägerung*). Czasami za rodzi-

nę uznaje się osoby, które razem mieszkają i/lub które łączy szczególna więź emocjonalna (*emotionale Bindung*).

O rodzinie wielopokoleniowej (*Mehrgenerationenfamilie*) można mówić wtedy, gdy osoby z kilku generacji (*die Generation*), z reguły z trzech pokoleń, mieszkają razem. Kiedyś o najstarszym członku rodziny mówiło się, że jest nestorem rodu (*das älteste Familienmitglied*), a o domowniku (*der Hausbewohner*), na którym spoczywał główny obowiązek utrzymania rodziny – głowa rodziny (*das Familienoberhaupt*), przeważnie był to ojciec rodziny (*der Familienvater*).

najbliższa rodzina – *die engsten Familienangehörigen*

bliska rodzina – *der enge Familienkreis*

daleka rodzina – *die entfernte Verwandtschaft*

duża rodzina – *die große Familie*

liczna rodzina – *die vielköpfige Familie*

rodzina wielodzietna – *die Mehrkindfamilie*

rodzina patchworkowa – *die Patchworkfamilie*

Więzy rodzinne (Familienbande) są czasami skomplikowane, ale...

Deutsch ist einfach!

## Niemiecki placek cebulowy – Zwiebelkuchen



Zwiebelkuchen to chrupiące ciasto drożdżowe, którego nazwa pochodzi od głównego dodatku – cebuli (*die Zwiebeln*). Sekret udanego placeka tkwi w odpowiednio przygotowanej cebuli. Zamiast surowej, w przepisie stosuje się cebulę usmażoną wcześniej z czosnkiem i przyprawami. Dopiero tak przyrządzoną cebulę wykłada się na ciasto drożdżowe, zalewa masą jajeczno-serową i piecze.

Zwiebelkuchen można podawać zarówno na ciepło, jak i na zimno. Placek można odgrzewać np. drugiego dnia, nawet w kuchence mikrofalowej.

### Składniki:

(Zutaten):

- 375 g mąki pszennej (375 g Weizenmehl)
- 7 g drożdży instant (7 g Instant-Hefe)
- 250 ml ciepłego mleka (250 ml warme Milch)
- 3 jajka (3 Eier)
- 60 g masła (60 g Butter)
- 1 kg cebuli (1 kg Zwiebel)
- 400 g kwaśnej śmietany (400 g saure Sahne)
- 125 g żółtego tartego sera (125 g geriebener gelber Käse)
- 2 ząbki czosnku (2 Knoblauchzehen)
- sól i pieprz (Salz und Pfeffer)
- łyżeczka cukru (Teelöffel Zucker)
- mielony kminek (gemahlener Kreuzkümmel), gałka muszkatołowa (Muskatnuss)

### Przygotowanie:

- 1 Przygotuj ciasto drożdżowe. Do dużej miski wsyp mąkę i drożdże, dodaj ciepłe mleko, roztopione masło, jedno jajko oraz łyżeczkę cukru i łyżeczkę soli. Wyrabiaj, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce do wyrośnięcia, na około godzinę.
- 2 W tym czasie obierz cebulę i pokrój ją w cienkie pióra, czosnek także obierz i pokrój w plasterki. Smaż razem na małym ogniu, aż cebula będzie miękka. Dopraw solą, pieprzem, kminkiem i gałką muszkatołową.
- 3 Do mniejszej miski wbij dwa pozostałe jajka, dodaj tarty ser i śmietanę. Przypraw solą i pieprzem.
- 4 Po wyrośnięciu ciasto rozwałkuj i wyłóż nim blaszkę (także boki). Na cieście rozłóż cebulę, zalej masą jajeczno-serową. Włóż do piekarnika nagrzanego do 200 °C i piecz około 30-40 minut.

## Krzyżówka

STADO KONI	▼	PLECIONY BICZ	▼	BOKSERSKI ZWÓD	▼	JON UJEMNY	▼	NA TATAMI	▼	SUCHA KIEŁBASA
▶						PORAŻENIE SŁONECZNE	▶	BASEN PORTOWY		MUZYKA EMINEMA
		●								
RODZAJ DZIEDZINCA		ZŁY LOS	▶							
▶		MODEL FIATA	▼						●	
						SKRAJ DACHU	▶			
MAJÓWKA	▶					Z NITKĄ	▼			
								OPRYSZEK		SŁYNIĘ Z CYGAR
MODNY PYSZAŁEK		ZBUDOWAŁ ARKĘ	▼	TROPIKALNY WĄZ	▶	TERENOWKA	▶			
▶					MIASTO Z WAWELEM		TEREN DO POPISU			
ODMIERZA CZAS		KUZYN ZYRAFY	▶						RÓG POKOJU	
▶		KULA ZIEMSKA	▼							
						PRZED SIEWEM	▶			
NAD KOLANEM	ŚWIRA KOTERSKIEGO			ZBIÓRKA DATKÓW		WIELKIE DRZWI, BRAMA		POCZĄTEK BIEGU		WERNER, DZIENNIKARKA
▶										
				POMYSŁ	▶				●	
KOLEKCJA ZNACZKÓW							PEŚZEK, AKTOR			WEZŁ Z WŁOSÓW
▶		BLIŹNIACZE NACZYNNIA	▶							
						TALIA DO WROZB	▶			
RZĘKA W HADESIE		FILMOWA UWODZICIELKA	▶							



**RAZEM Z LATEM**

**CZEKA PREMIA!**

**Zyskaj dodatkowe**

**250 EUR netto\***

**za pracę w wakacje.**



\* szczegóły w naszych biurach i na stronie [www.carework.pl](http://www.carework.pl)



**Oddział w Gliwicach**

ul. Dolnych Wałów 9  
44-100 Gliwice

**Oddział w Poznaniu**

ul. Głogowska 84  
60-741 Poznań

**Oddział we Wschowie**

ul. Kuśnierska 4  
67-400 Wschowa



**Zadzwoń!**

 **61 662 10 81**

**[www.carework.pl](http://www.carework.pl)**