

# DAHEIM BETREUT



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



# FACHGRUPPENOBFRAUEN / FACHGRUPPENOBMÄNNER



**BURGENLAND**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**KÄRNTEN**  
KommR Irene Mitterbacher



**NIEDERÖSTERREICH**  
Robert Pozdena



**OBERÖSTERREICH**  
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



**SALZBURG**  
Eva Hochstrasser



**STIERMARK**  
Andreas Herz, MSc



**TIROL**  
Bernhard Moritz, MSc



**VORARLBERG**  
Monika Frick, MSc



**WIEN**  
Mag. Harald Janisch



**KommR Irene Mitterbacher**

Fachgruppenobfrau  
Fachverbandsobfrau

## Mehr als eine Dienstleistung

Wer sein Zuhause für eine 24-Stunden-Betreuung öffnet, lässt nicht nur eine Arbeitskraft in sein Heim, sondern vertraut einem anfangs fremden Menschen das Kostbarste an: die eigene Würde und Lebensqualität. Damit dieses Modell trägt, braucht es ein Fundament, das weit über das Ökonomische hinausgeht. Natürlich ist ein zufriedenstellendes und konkurrenzfähiges Entgelt die unverzichtbare Basis. Ebenso wie entsprechende Wohnbedingungen, klare Ruhezeiten, ein verlässliches Netzwerk aus Angehörigen sowie das professionelle Back-up der Agenturen. Doch die materielle Basis bleibt eine leere Hülle, wenn sie nicht von Wertschätzung erfüllt wird. Wertschätzung als Anerkennung einer Leistung, die physische Kraft mit tiefer Empathie verbindet. Gegenseitige Wertschätzung ist der Klebstoff einer funktionierenden, nachhaltigen Beziehung zwischen Betreuenden und Betreuten sowie deren Angehörigen. Als Zeichen für diese menschliche Dimension einer Dienstleistung wurde heuer zum dritten Mal der „Daheim Betreut Award“ verliehen. Stellvertretend für Zehntausende wurden auch heuer 17 Betreuungspersönlichkeiten aus allen Bundesländern geehrt. Diese mit einer namhaften Geldprämie verbundene Auszeichnung ist ein klares Bekenntnis dazu, dass Betreuung als unverzichtbare Säule unserer Gesellschaft wahrgenommen und wertgeschätzt wird.

## Fünf nach zwölf

Österreichs Pflege- und Betreuungssystem steuert auf einen Abgrund zu. Die 24-Stunden-Betreuung, eine tragende Säule der Versorgung, droht unter dem Druck von Personalmangel und Kostenexplosion zu brechen. Es ist bereits fünf nach zwölf. Wenn die Politik nicht umgehend handelt, wird das Altern in den eigenen vier Wänden bald zum Privileg einer schmalen Elite. Seit 2007 wurden die Förderungen kaum angepasst. Während die Kosten massiv steigen, verharrt die staatliche Unterstützung auf einem Niveau, das die Realität ignoriert. Eine Anhebung der Grundförderung von 800 auf 1.600 Euro sowie eine Anpassung der Einkommensgrenzen sind längst überfällig. Ohne diese Valorisierung wird die häusliche Betreuung für den Mittelstand unfinanzierbar. Gleichzeitig verschärft der Fachkräftemangel die Lage: Bis 2030 werden über 10.000 Betreuungskräfte fehlen. Österreich verliert massiv an Attraktivität. Wir brauchen eine „Rot-Weiß-Rot-Card Light“ für Selbstständige aus Drittstaaten und einen radikalen Abbau bürokratischer Hürden. Wer die ambulante Schiene nicht stärkt, riskiert den finalen Kollaps der ohnehin überlasteten Heime. Es braucht Mut zu Reformen, eine faire Honorierung und verbindliche Qualitätsstandards. Nur so bleibt die Betreuung zu Hause zukunftsicher. Die Zeit der Appelle ist vorbei – es muss gehandelt werden.





Gruppenbild im Zeichen der Menschlichkeit: Alle anwesenden Preisträgerinnen mit Ehrengästen und den Verantwortlichen des Fachverbands und der Fachgruppen.  
 Fachverbandsobfrau Irene Mitterbacher: „Danke für Ihren unverzichtbaren Einsatz!“

# DAHEIM BETREUT AWARD 2026 – EIN FEST FÜR DIE MENSCHLICHKEIT

Am 23. April 2026 stand die Wirtschaftskammer Österreich ganz im Zeichen des Dankes und der Wertschätzung: Bereits zum dritten Mal zeichnete der Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung selbstständige Personenbetreuerinnen für ihre Leistungen mit dem DAHEIM BETREUT AWARD aus. Geehrt wurden heuer 17 Personenbetreuerinnen aus allen österreichischen Bundesländern zwischen Bodensee und Neusiedler See, die mit ihrem Engagement, ihrer Kompetenz und ihrem Einfühlungsvermögen einen unverzichtbaren Beitrag für Österreich und seine Gesellschaft leisten.

Der feierlichen Preisverleihung war eine österreichweite Einreichphase vorausgegangen. Bis 11. Jänner 2026 konnten betreute Personen selbst sowie deren Familienangehörigen oder Freund:innen „ihre“ Personenbetreuer:innen nominieren. Aus fast 500 Nominierungen wählte eine hochkarätig besetzte Fachjury insgesamt 17 Preisträgerinnen aus – jeweils zwei pro Bundesland (in Tirol wurde heuer nur ein Award vergeben). Jede der diesmal ausschließlich

weiblichen Gewinnerinnen durfte sich zudem über ein Preisgeld von 1500 Euro als besondere Anerkennung freuen. Gemeinsam mit Irene Mitterbacher, der Obfrau des Fachverbandes Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Österreich, überreichten WKO-Vizepräsident Andreas Herz sowie Seniorenbund-Präsidentin Ingrid Korosec die Preise. Auch zahlreiche Repräsentantinnen und Repräsentanten der Fachgruppen in den





Bundesländern waren nach Wien gekommen, um den Preisträgerinnen ihre Reverenz zu erweisen.

„Personenbetreuung verlangt weit mehr als fachliche Kompetenz – sie lebt von Empathie, Geduld und einem tiefen Einfühlungsvermögen, von Verlässlichkeit, Flexibilität, Teamgeist und nicht zuletzt auch von der Fähigkeit, gut auf sich selbst zu achten. All diese Qualitäten ermöglichen es, Menschen in oft anspruchsvollen Lebenssituationen mit Respekt, Würde und Menschlichkeit zu begleiten“, betonte Irene Mitterbacher. „Mit dem DAHEIM BETREUT AWARD machen wir sichtbar, welche enorme Verantwortung und Menschlichkeit selbstständige Personenbetreuer:innen täglich aufbringen. Sie ermöglichen Tausenden Menschen ein würdevolles Leben in den eigenen vier Wänden. Dieser Einsatz verdient Anerkennung – und genau dafür steht dieser Award.“

#### **TRAGENDE SÄULE DER BETREUUNG IN ÖSTERREICH**

Aktuell haben rund 57.000 selbstständige Personenbetreuer:innen in Österreich ein Gewerbe angemeldet. Mit dem DAHEIM BETREUT AWARD wird bewusst ein Zeichen gesetzt, um die gesellschaftliche Relevanz, die wachsende Bedeutung und die zukünftige Notwendigkeit der Personenbetreuung sichtbar zu machen. Der steigende Bedarf zeigt deutlich: Personenbetreuer:innen sind eine tragende Säule des österreichischen Betreuungssystems. Ob punktuell, temporär oder rund um die Uhr – Personenbetreuer:innen leisten einen essenziellen Beitrag zur Betreuung und damit zur Lebensqualität vieler Tausend Menschen in Österreich und entlasten damit gleichzeitig Familien und Angehörige, die sich auf eine qualitätsvolle Betreuung ihrer Lieben verlassen können. Ihre Tätigkeit macht selbstständige Personenbetreuerinnen und Personenbetreuer zu einem unverzichtbaren Rückhalt für unzählige Familien in Österreich und damit auch zu einer wichtigen Stütze für Gesellschaft, Wirtschaft und Wohlstand.



## **Bitte vor den Vorhang!**

### **DAHEIM BETREUT AWARD 2026: DAS SIND DIE PREISTRÄGERINNEN**

#### **BURGENLAND:**

Eugenia-Ana Boitos  
Anica Pășcuț



#### **OBERÖSTERREICH:**

Marioara Alexoaei  
Ana-Maria Biris



#### **TIROL:**

Liliana-Renatte Barylka



#### **KÄRNTEN:**

Angela Ciobotaru  
Daniela Popa



#### **SALZBURG:**

Hajnalka Sütő  
Jarmila Šýkorová



#### **VORARLBERG:**

Maria Ragyenovity  
Gheorghita Screciu



#### **NIEDERÖSTERREICH:**

Elena-Camelia Iovancea  
Maria Carla Zinca



#### **STEIERMARK:**

Semenica Crăguia  
Simona Corina Rochian



#### **WIEN:**

Emília Halahyková  
Maria Reitő





**BURGENLAND:**  
Eugenia-Ana Boitos  
Anica Pășcuț

Seniorenbund-Obfrau Ingrid Korosec und der stellvertretende Fachverbandsobmann Robert Pozdena mit den Preisträgerinnen Eugenia-Ana Boitos und Anica Pășcuț.



**OBERÖSTERREICH:**  
Marioara Alexoaei  
Ana-Maria Biris

Fachverbandsobfrau Irene Mitterbacher und Seniorenbund-Obfrau Ingrid Korosec mit den Preisträgerinnen Ana-Maria Biris und Marioara Alexoaei.



**TIROL:**  
Liliana-Renate Barylka

Fachverbandobfrau Irene Mitterbacher und Fachgruppenobmann-Stellvertreter Erwin Peer würdigen in Abwesenheit Preisträgerin Liliana-Renate Barylka.



**KÄRNTEN:**  
Angela Ciobotaru  
Daniela Popa

Fachverbandsobfrau Irene Mitterbacher und Seniorenbund-Obfrau Ingrid Korosec mit den Preisträgerinnen Daniela Popa und Angela Ciobotaru.



**SALZBURG:**  
Hajnalka Sütő  
Jarmila Sýkorová

Fachgruppenobfrau und Fachverbandsobfrau-Stellvertreterin Eva Hochstrasser, Wirtschaftskammer-Österreich-Vizepräsident Andreas Herz würdigen die beiden Preisträgerinnen Hajnalka Sütő und Jarmila Sýkorová in Abwesenheit.



**VORARLBERG:**  
Maria Ragyenovity  
Gheorghita Screciu

Fachgruppenobfrau Monika Frick und WKO-Vizepräsident Andreas Herz mit Preisträgerin Maria Ragyenovity. Die zweite Preisträgerin Gheorghita Screciu konnte leider nicht zur Veranstaltung kommen.





**NIEDERÖSTERREICH:**  
Elena-Camelia Iovancea  
Maria Carla Zinca

Seniorenbund-Obfrau Ingrid Korosec und der stellvertretende Fachverbandsobmann Robert Pozdena mit den Award-Gewinnerinnen Elena-Camelia Iovancea und Maria Carla Zinca.



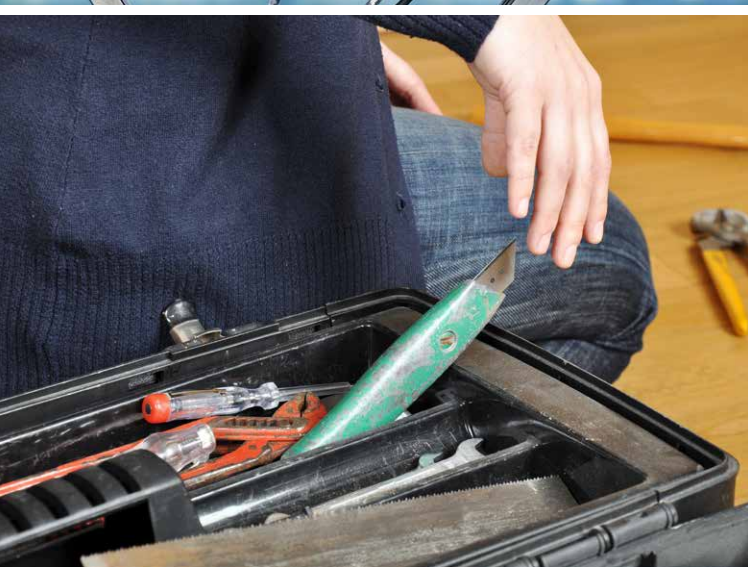
**STEIERMARK:**  
Semenica Crăguia  
Simona Corina Rochian

Fachverbandsobfrau Irene Mitterbacher und WKO-Vizepräsident Andreas Herz mit den Gewinnerinnen Simona Corina Rochian und Semenica Crăguia.



**WIEN:**  
Emília Halahyová  
Maria Reitő

Fachgruppenobmann Harald Janisch und Fachverbandsobfrau Irene Mitterbacher mit der Preisträgerin Maria Reitő, die zweite Gewinnerin Emilia Halahyová wurde in Abwesenheit geehrt.



# UNFÄLLE IM HAUSHALT VERMEIDEN

Was wir tun können, um uns und die Menschen, die wir betreuen, vor Unfällen im Haushalt zu bewahren.

2025 forderten Haushaltsunfälle laut Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV) in Österreich rund 334.000 Verletzte, die im Spital behandelt werden mussten. Über 40 Prozent aller Unfälle in Österreich passieren im Haushalt. Besonders dramatisch ist die Zunahme von Verunfallten im Seniorenalter. Die Zahl der spitalsbehandelten Verletzten im Alter von 65plus stieg im Vorjahr um fünf Prozent auf einen neuen Höchststand von 266.100, wie der KFV-Unfalldatenbank IDB Austria zu entnehmen ist. Oft reichen kleine Unachtsamkeiten in der täglichen Routine – und schon ist es passiert. Stress, Ablenkung oder Hektik, aber auch Bequemlichkeit spielen dabei eine große Rolle. Hier die besten Tipps für ein sicheres Zuhause.

## HAUSHALTSSTÜRZE EFFEKTIV VERHINDERN

Stürze zählen zu den größten Unfallgefahren in den eigenen vier Wänden.

- **Laufwege sichern:** Halten Sie Böden und Treppen frei von Hindernissen, lassen Sie keine Gegenstände herumliegen. Vorsicht beim Staubsaugen: nicht über das Kabel stolpern! Installieren Sie an Treppenaufgängen stabile Handläufe und Geländer.
- **Sicht & Licht:** Sorgen Sie für eine helle Ausleuchtung in Durchgangsbereichen (Flur, Keller, Außenbereich). Selbstleuchtende Schalter helfen bei der Orientierung. Achten Sie beim Tragen von Lasten auf freie Sicht.
- **Trittsicherheit:** Nutzen Sie Hausschuhe mit Profilsohlen. Teppiche und Matten sollten rückseitig fixiert werden (Gleitschutz). In Bad und Dusche bieten Haltegriffe sowie Anti-Rutschmatten festen Stand.
- **Leitern und Steighilfen:** Nutzen Sie niemals wackelige Stühle oder Kisten als Ersatz. Verwenden Sie geprüfte Leitern mit rutschfesten Füßen und achten Sie auf einen sicheren Standwinkel.





**ÜBER 40 PROZENT ALLER UNFÄLLE IN ÖSTERREICH PASSIEREN IM HAUSHALT. BESONDERS DRAMATISCH IST DIE ZUNAHME VON VERUNFÄLLEN IM SENIORENALTER.**

### **SICHERHEIT IM UMGANG MIT GLAS UND MESSERN**

Schnittwunden lassen sich durch die richtige Handhabung von Werkzeugen und Abfällen effektiv vermeiden.

- **Sicheres Schneiden:** Führen Sie Klingen grundsätzlich **vom Körper weg**. Entgegen der Intuition sind scharfe Messer sicherer als stumpfe, da sie weniger Druck erfordern – regelmäßiges Nachschleifen ist daher wichtig.
- **Lagerung:** Bewahren Sie Messer geschützt (z. B. im Block) auf. Im Geschirrspüler sollten Spitzen und Schneiden immer nach unten zeigen.
- **Scherben entsorgen:** Schützen Sie Ihre Hände bei Glasbruch durch schnittfeste Handschuhe. Nutzen Sie für grobe Teile Handfeger und Schaufel; für verbleibende Mikrosplitter ist der Staubsauger die sicherste Wahl.

### **PRÄVENTION VON BRAND- UND HITZESCHÄDEN**

Thermische Verletzungen durch Dampf, Feuer oder Elektrizität lassen sich durch achtsames Verhalten und technische Hilfsmittel minimieren.

- **Sicherer Umgang beim Kochen:** Öffnen Sie Topfdeckel immer so, dass der heiße Dampf nach hinten entweichen kann. Nutzen Sie konsequent Topflappen oder Handschuhe. Um ein Herunterreißen zu verhindern, sollten Griffe und Stiele niemals über die Kante des Herdes ragen.
- **Elektrische Geräte:** Trennen Sie Bügeleisen oder Heizgeräte nach der Nutzung direkt vom Netz und achten Sie auf einen kippsicheren Standplatz.
- **Brandschutzausrüstung:** Installieren Sie in Wohnräumen batteriebetriebene Rauchwarnmelder. Ein Feuerlöscher sollte griffbereit sein und alle zwei Jahre gewartet werden.
- **Aufsicht:** Lassen Sie offenes Licht (Kerzen) und eingeschaltete Elektrogeräte niemals unbeobachtet.

### **GEFAHRENQUELLE STROM: PRÄVENTIVE MASSNAHMEN**

Unsachgemäße Elektroinstallationen und defekte Geräte stellen ein erhebliches Risiko dar.

- **Fachkompetenz:** Überlassen Sie Montagearbeiten und Reparaturen an der Elektrik ausschließlich qualifizierten Fachkräften.
- **Trennung vom Netz:** Ziehen Sie bei Nichtgebrauch konsequent die Netzstecker Ihrer Elektrogeräte.
- **Sicherheit im Bad:** Betreiben Sie Radios in Feuchträumen nur per Batterie. Benutzen Sie elektrische Geräte wie z. B. einen Föhn niemals in der Nähe von gefüllten Waschbecken oder laufendem Wasser.
- **Feuchtigkeitsschutz:** Achten Sie darauf, dass Anschlüsse, Schalter und Lichtquellen in Außenbereichen sowie in Bad und Küche gegen Spritzwasser gesichert sind.

### **Sicherer Umgang mit Chemikalien und Arzneien**

Die korrekte Lagerung und Handhabung potenzieller Schadstoffe ist für die Haushaltsicherheit essenziell.

- **Sichere Verwahrung:** Bewahren Sie Medikamente, Reinigungsmittel, Kosmetika sowie Bau- und Gartenchemikalien (Farben, Dünger) grundsätzlich außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- **Originalbehälter nutzen:** Füllen Sie chemische Flüssigkeiten niemals in Lebensmittelgefäße (z. B. Saftflaschen) um. Die Aufbewahrung in der Originalverpackung verhindert lebensgefährliche Verwechslungen.
- **Schutzmaßnahmen:** Studieren Sie vor der Anwendung stets die Gebrauchsanweisung. Tragen Sie bei der Arbeit mit Chemikalien die empfohlene Schutzausrüstung, insbesondere Handschuhe sowie einen Augen- oder Gesichtsschutz.
- **Wissen:** Informieren Sie sich vorab über die korrekte Dosierung und die fachgerechte Entsorgung von Restbeständen.



# 24-STUNDEN- GLOSSAR

In loser Abfolge werden unter diesem Titel wichtige Begriffe rund um die Betreuung und die Tätigkeit von selbstständigen Personenbetreuer:innen kurz erklärt.



**Anmeldung (Meldezettel):** Da sie sich über längere Zeit in Österreich aufhalten, müssen selbstständige Betreuungspersonen ihren Wohnsitz am Einsatzort innerhalb von drei Tagen beim zuständigen Meldeamt anmelden. Zuständige Stelle ist die Meldebehörde am Wohnsitz, zum Beispiel das Gemeindeamt, der Magistrat oder das Magistratische Bezirksamt (in Wien). Die Anmeldung eines Wohnsitzes (Haupt- oder Nebenwohnsitz) darf erst nach tatsächlicher Unterkunftnahme erfolgen. Diese bestätigt der Unterkunftgebende am Meldezettel. Für die Anmeldung benötigt man den ausgefüllten und vom Unterkunftgebenden unterschriebenen Meldezettel sowie Reisepass bzw. Personalausweis. Es gibt auch ein Online-Service. Voraussetzungen dafür: Man muss bereits einmal in Österreich gemeldet gewesen sowie volljährig sein und über ID Austria bzw. EU Login verfügen.

**Gewerbeberechtigung:** das Dokument, das Sie zur Ausübung Ihrer Tätigkeit berechtigt. In Österreich ist die Personenbetreuung ein **freies**

**Gewerbe,** das bei der zuständigen Bezirksverwaltungsbehörde (Bezirkshauptmannschaft oder Magistrat) angemeldet werden muss.

**Hausbetreuungsgesetz (HBeG):** das zentrale Gesetz in Österreich, das die Arbeitsbedingungen und Rahmenbedingungen für die 24-Stunden-Betreuung regelt. Es unterscheidet zwischen unselbstständiger Beschäftigung und der **selbstständigen Ausübung** der Tätigkeit der Personenbetreuung.

**Organisation von Personenbetreuung:** Das ist die offizielle Gewerbebezeichnung für das, was man landläufig als „Vermittlungsagentur“ bezeichnet. Diese Unternehmen erbringen selbst keine Pflegeleistung, sondern führen Betreuungskräfte und Klient:innen zusammen.

**Personenbetreuungsvertrag:** der schriftliche Werkvertrag zwischen einer selbstständig tätigen Betreuungsperson und der zu betreuenden Person (oder deren Angehörigen). Er regelt Leistungen, Honorar, Arbeitszeiten und Kündigungsfristen.

**Standes- und Ausübungsregeln:** Verordnungen, die festlegen, wie in einem Gewerbe tätige Selbstständige (zum Beispiel selbstständige Betreuungspersonen) ihren Beruf ausüben haben (Rechte und Pflichten wie z. B. Verschwiegenheitspflicht, Dokumentationspflicht etc.). Die Standes- und Ausübungsregeln für die Personenbetreuung in mehreren Sprachen finden Sie zum Beispiel hier: <https://www.wko.at/oe/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/standes-ausuebnungsregeln-personenbetreuung>

**SVS (Sozialversicherungsanstalt der Selbstständigen):** Ihr Versicherungsträger. Als selbstständige Betreuungsperson sind Sie hier pflichtversichert (Kranken-, Pensions- und Unfallversicherung).

Rot, rund und gesund

# die Tomate

Die Tomate signalisiert sonnenbeschiedene Lebensenergie. Und tatsächlich enthält sie viele wertvolle und gesunde Inhaltsstoffe.

In vielen Regionen Österreichs und in Südtirol wird **die Tomate** auch als **der Paradeiser** oder **die Paradeis** bezeichnet. Und dass sie unbedingt rot und rund sein muss, stimmt auch nicht zu hundert Prozent. Es gibt sie nämlich in den unterschiedlichsten Farben, aber auch in ganz verschiedenen Formen. Und auch die Größe variiert von Sorte zu Sorte. Mehrere Tausend verschiedene Tomatensorten gibt es. In den Regalen der Supermärkte findet sich davon nur eine relativ bescheidene Auswahl. Wer mehr Vielfalt mag, sollte sich auf Erzeugermärkten umsehen. Denn die bunte Sortenvielfalt findet ihren Ausdruck auch in einer beeindruckenden Geschmacksvielfalt.

Doch womit glänzt die Tomate, einmal abgesehen von ihrem verführerisch frischen und saftigen Geschmack? Wie so vielen Früchten wurde der Tomate lange Zeit eine aphrodisierende Wirkung zugeschrieben. Daher rührt auch die historische Bezeichnung „Liebesapfel“ für die Tomate. Wissenschaftliche Beweise für eine solche Wirkung gibt es allerdings nicht.

## GUT FÜR DIE GESUNDHEIT

Belegt ist jedoch, dass vor allem sonnengereifte, frische Tomaten zahlreiche wertvolle Nähr- und Inhaltsstoffe enthalten. Zuallererst bestehen Tomaten einmal zu fast 95 Prozent aus Wasser. Das ist schon einmal nicht so übel. Folglich bleibt wenig Platz für Kalorien: Je nach Sorte enthalten Tomaten so zwischen 17 und 21 Kilokalorien pro 100 Gramm. Verschlinge ich also einen Kilo Tomaten, habe ich gerade einmal rund 200 Kilokalorien zu mir genommen. Nicht sehr üppig. Tomaten sind also absolut keine „Dickmacher“.

Dennoch haben sie es in sich: Sie enthalten nämlich viel Vitamin C, Kalium sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Zu diesen Pflanzenstoffen zählen zum Beispiel auch die Pflanzenfarbstoffe, die Carotinoide. Ein solches Carotinoid ist Lykopen, das für die rote Farbe der Tomaten verantwortlich ist. Und Lykopen soll, so heißt es, positive Effekte auf die Gesundheit haben und sogar gegen Prostatakrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirken. **Letztgültige wissenschaftliche Belege** für bestimmte Wirkungen





**gibt es zwar nicht**, dennoch zählen Tomaten zu den ausgesprochen gesunden pflanzlichen Lebensmitteln mit **antioxidativen Eigenschaften**.

### SCHÄDLICHE WIRKUNGEN

Aber Achtung: Der Verzehr von Tomaten kann auch negative, schädliche Wirkungen haben. Zur Abwehr von Schimmel, Bakterien und Schädlingen bilden Tomaten nämlich Solanin. Dieses ist in höheren Dosierungen giftig. Allerdings enthalten reife Tomaten nur sehr geringe, für Menschen nicht schädliche Mengen davon. Schneidet man den Stilansatz aus, wird diese Menge noch geringer. Aber: Keine unreifen, noch grünen Tomaten verzehren, da sie mehr Solanin enthalten! Problematisch ist auch der in Tomaten enthaltene Botenstoff Histamin. Bei Histamin-Intoleranz empfiehlt sich daher der Verzehr von frischen und verarbeiteten Tomaten **nicht**.

### LAGERN: KÜHL, ABER NICHT KALT

Tomaten nicht im Kühlschrank lagern, da sie bei zu kalter Lagerung Geschmack und positive Eigenschaften einbüßen. Dennoch kühl – bis ca. 18 Grad, aber jedenfalls nicht unter 8 Grad – an einem luftigen, schattigen Platz aufbewahren. So bleiben sie etwa eine, höchstens zwei Wochen gut genießbar. Nicht lagern sollte man Tomaten neben anderen Früchten, da sie Ethen abgeben, was die Reifung der Nachbarfrüchte beschleunigt.

### MEDITERRANE KÜCHE & CO

In der Küche sind Tomaten und aus Tomaten hergestellte Produkte extrem vielseitig einsetzbar und spielen vor allem in der mediterranen Ernährung eine bedeutende Rolle. Ob in Salaten oder Suppen, als (Haupt-)Bestandteil von Sogos und diversen anderen Saucen oder Belag für Pizzen und Bruschette, ob frisch zu Mozzarella oder gefüllt, ob im Letscho oder im Risotto, ob große Fleisch- oder kleine Cocktailtomaten – die Früchte aus der Pflanzenfamilie der Nachtschattengewächse haben – frisch oder verarbeitet – immer Saison.

**Tomate historisch:** Die Tomate stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika, gelangte mit den zurückkehrenden Eroberern und Kolonisten über See als sogenannter Neophyt nach Europa und wurde hier heimisch. Im 16. und 17. Jahrhundert galt sie allerdings noch als Rarität und Lebensmittel der Wohlhabenden.

# Rezept



## Gefüllte Tomaten mit Thunfisch

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Strauchtomaten
- Salz
- Pfeffer
- 3 Sardellenfilets
- 1 Dose Thunfisch
- 150 g Doppelrahm-Frischkäse
- 50 g Crème fraîche
- 2 TL Senf
- 1–2 EL Zitronensaft
- Edelsüßpaprika
- ½ Bund Schnittlauch

### ZUBEREITUNG:

Tomaten waschen, Deckel abschneiden. Fruchtfleisch herauslösen. Tomaten von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Sardellenfilets fein hacken. Thunfisch abtropfen lassen und grob zerpfücken

Frischkäse, Crème fraîche, Senf und Zitronensaft verrühren. Mit Paprika, Pfeffer und Salz abschmecken. Thunfisch und Sardellen zum Schluss unterheben. Creme abdecken und ca. 30 Minuten kalt stellen

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Schnittlauchröllchen, bis auf 1 EL, unter die Thunfischcreme heben und nochmals abschmecken. Tomaten mit der Thunfischcreme füllen und mit übrigem Schnittlauch bestreuen. Deckel wieder daraufsetzen und sofort servieren

# 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 24@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/lsbundpb>



## 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 person@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: translingua KERN Austria GmbH  
Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH  
Fotos: Adobe Stock & Pexels.com



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

Kärnten