

DAHEIM BETREUT



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



VEDÚCE/VEDÚCI ODBORNÝCH SEKCIÍ



BURGENLAND
Ing. Mag. Harald Zumpf



KORUTÁNSKO
KommR Irene Mitterbacher



DOLNÉ RAKÚSKO
Robert Pozdena



HORNÉ RAKÚSKO
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



SALZBURG
Eva Hochstrasser



ŠTAJERSKO
Andreas Herz, MSc



TIROLSKO
Bernhard Moritz, MSc



VORARLBERSKO
Monika Frick, MSc



VIEDŇ
Mag. Harald Janisch



Viac než len služba

Kto svoj domov otvorí 24-hodinovej starostlivosti, ten si do domácnosti pustí nielen pracovnú silu, ale spočiatku cudziemu človeku zverí aj to najcennejšie: vlastnú dôstojnosť a kvalitu života. Aby tento model mohol fungovať, potrebuje základy, ktoré ďaleko presahujú čisto ekonomickú stránku. Samozrejme, nevyhnutným základom je aj primeraná a konkurencieschopná odmena. Rovnako ako aj vhodné podmienky na bývanie, jasne stanovený čas odpočinku, spoľahlivá sieť rodinných príslušníkov a profesionálna podpora zo strany agentúr. No ak materiálny základ nie je naplnený úctou a uznaním, zostáva len prázdna schránkou. Hovoríme o úcte ako uznaní za prácu, ktorá v sebe spája fyzickú silu s hlbokou empatiou. Tmelom fungujúceho a dlhodobo udržateľného vzťahu medzi opatrovateľmi, opatrovanými osobami a ich rodinami je vzájomná úcta. Ako symbol tohto ľudského rozmeru tejto služby bolo aj tento rok už po tretí raz udelené ocenenie „Daheim Betreut Award“. V zastúpení desaťtisícov opatrovateľov bolo aj tento rok ocenených 17 výnimočných osobností z oblasti starostlivosti zo všetkých spolkových krajín. Toto ocenenie, spojené s významnou finančnou odmenou, je jasným vyjadrením toho, že je starostlivosť vnímaná a cenená ako nenahradiateľný pilier našej spoločnosti.



Robert Pozdena
Predseda odbornej skupiny



KommR Irene Mitterbacher
predsedníčka profesijného združenia

Päť minút po dvanástej

Rakúsky systém starostlivosti a opatrovania smeruje k priepasti. 24-hodinová starostlivosť, ktorá je jedným z nosných pilierov systému opatrovania, sa pod tlakom nedostatku personálu a prudkého rastu nákladov ocitá na pokraji kolapsu. Pritom je už päť minút po dvanástej. Ak politické štruktúry okamžite nezačnú konať, stane sa čoskoro možnosť zostarnúť vo vlastnom domove privilegiom iba úzkej elity. Od roku 2007 sa výška príspevkov takmer neupravovala. Kým náklady dramaticky rastú, štátna podpora zostáva na úrovni, ktorá ignoruje realitu. Už dávno sa mal základný príspevok zvýšiť z 800 na 1 600 eur a tiež malo dôjsť k úprave príjmových hraníc. Bez tejto valorizácie sa domáca starostlivosť stane pre strednú vrstvu finančne nedostupnou. Situáciu zároveň zhoršuje nedostatok kvalifikovaného personálu: do roku 2030 bude chýbať viac než 10 000 opatrovateľov. Rakúsko výrazne stráca atraktivitu. Potrebujeme zaviesť povolenia „Rot-Weiß-Rot-Card Light“ pre samostatne zárobkovo činné osoby z tretích krajín a radikálne odbúrať byrokratické prekážky. Kto neposilní domácu starostlivosť, ten riskuje definitívny kolaps už dnes preťažených domovov opatrovateľských služieb. Potrebne sú odvaha pustiť sa do reforiem, spravodlivé odmeňovanie a záväzný štandard kvality. Len tak zostane domáca starostlivosť perspektívna aj do budúcnosti. Čas apelovania na kompetentných sa skončil – treba konať.



Spoločná fotografia v znamení ľudskosti: všetky prítomné ocenené opatrovatelky spolu s čestnými hosťami a predstaviteľmi profesijného zväzu a odborných skupín.
Predsedníčka profesijného zväzu Irene Mitterbacher: „Ďakujeme za vaše nenahraditeľné nasadenie!“

DAHEIM BETREUT AWARD 2026 – OSLAVA ĽUDSKOSTI

Dňa 23. apríla 2026 sa rakúska hospodárska komora (Wirtschaftskammer Österreich – WKO) niesla v znamení vyjadrenia vďaky a uznania: profesijný zväz pre poradenstvo a opatrovanie osôb už po tretí raz ocenil samostatne zárobkovo činné opatrovatelky za ich prácu ocenením DAHEIM BETREUT AWARD. Tento rok bolo ocenených 17 opatrovateliek zo všetkých rakúskych spolkových krajín (od Bodamského až po Neziderské jazero), ktoré svojím nasadením, odbornými schopnosťami a empatiou poskytujú nenahraditeľný prínos Rakúsku aj celej jeho spoločnosti.

Slávnostnému odovzdávaniu cien predchádzala celorakúska fáza nominácií. Do 11. januára 2026 mohli opatrované osoby, ich rodinní príslušníci alebo priatelia nominovať „svojich“ opatrovateľov a opatrovatelky. Z takmer 500 nominácií vybrala odborne zostavená porota celkovo 17 ocenených opatrovateliek – po dve z každej spolkovej krajiny (v Tírolsku bolo tento rok udelené iba jedno ocenenie). Každá z tentokrát čisto ženských víťaziek sa navyše moh-

la tešiť z finančnej odmeny vo výške 1 500 eur ako osobitného prejavu uznania. Ocenenia spolu s Irene Mitterbacher, predsedníčkou profesijného zväzu pre poradenstvo a opatrovanie osôb popri WKO, odovzdali viceprezident WKO Andreas Herz a predsedníčka organizácie Seniorenbund Ingrid Korosec. Do Viedne prišli s cieľom vzdania úcty oceneným opatrovatelkám aj mnohé zástupkyne a zástupcovia odborných skupín zo spolkových krajín.





„Opatrovanie osôb si vyžaduje omnoho viac než len odborné znalosti – stojí na empatii, trpezlivosti a hlbokom vcítení sa, na spoľahlivosti, flexibilitě, tímovom duchu a v neposlednom rade aj na schopnosti dobre sa postarať o samého seba. Všetky tieto vlastnosti umožňujú sprevádzať ľudí v často náročných životných situáciách s rešpektom, dôstojnosťou a ľudskosťou,“ zdôraznila Irene Mitterbacher. „Ocenením DAHEIM BETREUT AWARD chceme zviditeľniť obrovskú zodpovednosť a ľudskosť, ktorú samostatne zárobkovo činní opatrovatelia a opatrovatelky prejavujú každý jeden deň. Umožňujú tak tisícom ľudí viesť dôstojný život v ich vlastných domovoch. Takéto nasadenie si rozhodne zaslúži uznanie – a práve preto existuje toto ocenenie.“

NOSNÝ PILIER STAROSTLIVOSTI V RAKÚSKU

V súčasnosti má v Rakúsku živnosť registrovanú približne 57 000 samostatne zárobkovo činných opatrovateľov a opatrovateliek. Ocenenie DAHEIM BETREUT AWARD zámerne vysiela signál zviditeľňujúci spoločenský význam, rastúcu dôležitosť a budúcu nevyhnutnosť systému opatrovania osôb. Rastúci dopyt jasne ukazuje, že opatrovatelia a opatrovatelky predstavujú nosný pilier rakúskeho systému starostlivosti. Či už príležitostne, dočasne alebo nepretržite – opatrovatelia a opatrovatelky v Rakúsku zásadne prispievajú k starostlivosti, a tým aj ku kvalite života mnohých tisícov ľudí a zároveň odľahčujú rodiny a príbuzných, ktorí sa môžu spoľahnúť na kvalitnú starostlivosť o svojich blízkych. Ich činnosť robí zo samostatne zárobkovo činných opatrovateliek a opatrovateľov nenahraditeľnú oporu nespočetného množstva rakúskych rodín, a tým aj významný pilier spoločnosti, hospodárstva a prosperity.



***Nech sa páči,
pódium je vaše!***

**DAHEIM BETREUT
AWARD 2026:
TOTO SÚ OCENENÉ
OPATROVATEĽKY**

BURGENLAND:
Eugenia-Ana Boitos
Anica Pășcuț

◆

HORNÉ RAKÚSKO:
Marioara Alexoaei
Ana-Maria Biris

◆

TIROLSKO:
Liliana-Renate Barylka

◆

KORUTÁNSKO:
Angela Ciobotaru
Daniela Popa

◆

SALZBURG:
Hajnalka Sütő
Jarmila Sýkorová

◆

VORARLBERSKO:
Maria Ragyenovity
Gheorghita Screciu

◆

DOLNÉ RAKÚSKO:
Elena-Camelia Iovancea
Maria Carla Zinca

◆

ŠTAJERSKO:
Semenica Crăguia
Simona Corina Rochian

◆

VIEDEŇ:
Emília Halahyiová
Maria Reitő





BURGENLAND:
Eugenia-Ana Boitos
Anica Pășcuț

Predsedníčka organizácie Seniorenbund Ingrid Korosec a zástupca predsedu profesijnej skupiny Robert Pozdena spolu s ocenenými opatrovatelkami Eugeniou-Anou Boitos a Anicou Pășcuț.



HORNÉ RAKÚSKO:
Marioara Alexoaei
Ana-Maria Biris

Predsedníčka profesijného zväzu Irene Mitterbacher a predsedníčka organizácie Seniorenbund Ingrid Korosec spolu s ocenenými opatrovatelkami Ana-Mariou Biris a Marioarou Alexoaei.



TIROLSKO:
Liliana-Renate Barylka

Predsedníčka profesijného zväzu Irene Mitterbacher a zástupca predsedu odbornej skupiny Erwin Peer udeľujú opatrovatelke Liliane-Renate Barylka ocenenie v neprítomnosti.





KORUTÁNSKO:
Angela Ciobotaru
Daniela Popa

Predsedníčka profesijného zväzu Irene Mitterbacher a predsedníčka organizácie Seniorenbund Ingrid Korosec spolu s ocenenými opatrovatelkami Danielou Popa a Angelou Ciobotaru.



SALZBURG:
Hajnalka Sütő
Jarmila Sýkorová

Predsedníčka odbornej skupiny a zástupkyňa predsedníčky profesijného zväzu Eva Hochstrasser a viceprezident WKO Andreas Herz udelili ocenenie obom oceneným opatrovatelkám Hajnalke Sütő a Jarmile Sýkorovej v ich neprítomnosti.



VORARLBERSKO:
Maria Ragyenovity
Gheorghita Screciu

Predsedníčka odbornej skupiny Monika Frick a viceprezident WKO Andreas Herz spolu s ocenenou opatrovatelkou Mariou Ragyenovity. Druhá ocenená opatrovatelka Gheorghita Screciu sa, žiaľ, na podujatí nemohla zúčastniť.





DOLNÉ RAKÚSKO:
Elena-Camelia Iovancea
Maria Carla Zinca

Predsedníčka organizácie Seniorbund Ingrid Korosec a zástupca predsedu profesijného zväzu Robert Pozdena spolu s ocenenými opatrovatelkami Elenou-Cameliou Iovancea a Mariou Carlou Zinca.



ŠTAJERSKO:
Semenica Crăguia
Simona Corina Rochian

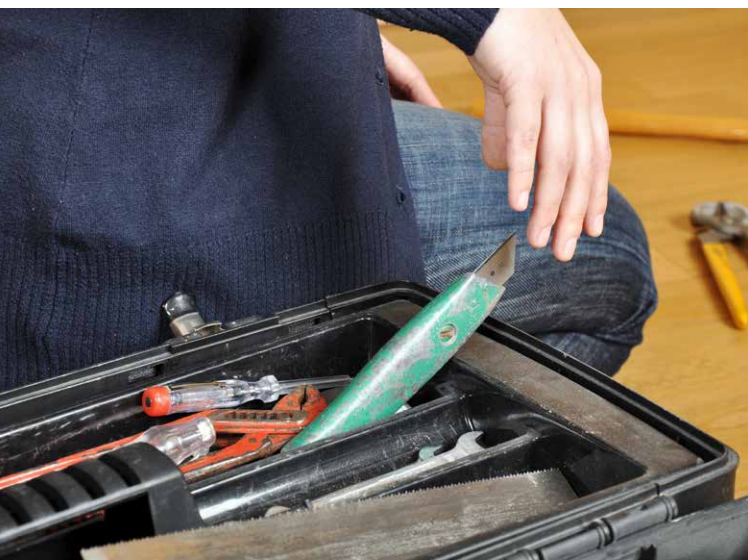
Predsedníčka profesijného zväzu Irene Mitterbacher a viceprezident WKO Andreas Herz spolu s ocenenými opatrovatelkami Simonou Corinou Rochian a Semenicom Crăguioa.



VIEDEŇ:
Emília Halahyiová
Maria Reitő

Predsedu odbornej skupiny Harald Janisch a predsedníčka profesijného zväzu Irene Mitterbacher spolu s ocenenou opatrovatelkou Mariou Reitő; druhá ocenená opatrovatelka Emília Halahyiová bola ocenená v neprítomnosti.





PREDCHÁDZANIE ÚRAZOM V DOMÁCNOSTI

Čo môžeme urobiť pre to, aby sme ochránili seba aj ľudí, o ktorých sa staráme, pred úrazmi v domácnosti.

V roku 2025 si úrazy v domácnosti podľa rakúskej organizácie Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV) vyžiadali v Rakúsku približne 334 000 zranených, ktorí museli byť ošetrení v nemocnici. Viac než 40 percent všetkých úrazov v Rakúsku sa pritom stane v domácnosti. Mimoriadne dramatický je nárast úrazov u seniorov. Ako vyplýva z databázy úrazov KFV IDB Austria vzrástol minulý rok počet hospitalizovaných zranených vo veku nad 65 rokov až o päť percent na nové maximum 266 100 osôb. Často stačí len malá nepozornosť pri každodennej rutine a nehoda je na svete. Veľkú úlohu pritom zohrávajú stres, rozptýlenie či zhon, no aj pohodlnosť. Tu sú najlepšie tipy pre bezpečný domov.

EFEKTÍVNA PREVENCIA PÁDOV V DOMÁCNOSTI

Pády patria medzi najväčšie riziká úrazov vo vlastných štyroch stenách.

- **Zabezpečenie miest, kadiaľ sa chodí:** Podlahy a schody udržiavajte bez prekážok a nenechávajte tu voľne ležať rôzne predmety. Pozor pri vysávaní: nezakopnite o kábel! Na schodiskách nainštalujte stabilné zábradlia a držadlá.
- **Viditeľnosť a osvetlenie:** Zabezpečte dostatočné osvetlenie priestorov, kadiaľ sa chodí (chodba, pivnica, vonkajšie priestory). Orientáciu uľahčujú aj podsvietené vypínače. Pri prenášaní predmetov dbajte na voľný výhľad.
- **Bezpečný krok:** Používajte papuče s protišmykovou podrážkou. Koberce a rohože by mali byť zospodu protišmykovo zabezpečené. V kúpeľni a sprche poskytujú pevnú oporu držadlá či protišmykové rohože.
- **Rebríky a výstupné pomôcky:** Nikdy ako ich náhradu nepoužívajte nestabilné stoličky či debny. Používajte otestované rebríky s protišmykovými nožičkami a dbajte na bezpečný uhol ich postavenia.





**VIAC NEŽ 40 PERCENT
VŠETKÝCH ÚRAZOV V RAKÚSKU
SA STANE V DOMÁCNOSTI.
MIMORIADNE DRAMATICKÝ
JE NÁRAST ÚRAZOV
U SENIOROV.**

BEZPEČNÉ ZAOBCHÁDZANIE SO SKLOM A NOŽMI

Rezným poraneniam možno účinne predchádzať správnym zaobchádzaním s nástrojmi a odpadom.

- **Bezpečné krájanie:** Čepele spravidla smerujte vždy **preč od tela**. V rozpore s ľudskou intuíciou sú ostré nože bezpečnejšie než tie tupé, keďže si vyžadujú menší tlak – preto je dôležité pravidelné brúsenie.
- **Uskladnenie:** Nože uchovávajte bezpečne uložené (napr. v stojane). V umývačke riadu by mali špičky a ostria vždy smerovať nadol.
- **Likvidácia črepín:** Pri rozbití skla si ruky chráňte rukavicami odolnými proti prerezaniu. Na väčšie kusy použite metličku a lopatku: na zvyšné drobné črepinky je najbezpečnejším riešením vysávač.

PREVENCIA POPÁLENÍ A POŠKODENÍ TEPLOM

Tepelné poranenia spôsobené parou, ohňom či elektrinou možno minimalizovať opatrným správaním a používaním technických pomôcok.

- **Bezpečné správanie pri varení:** Pokrievky hrncov otvárajte vždy tak, aby horúca para unikala smerom dozadu. Dôsledne používajte chňapky alebo rukavice. Na zabránenie strhnutiu hrnca by ich rukoväti a držadlá nemali nikdy prečnievať cez okraj sporáka.
- **Elektrické spotrebiče:** Žehličky alebo ohrievače po použití ihneď vypojte z elektrickej siete a dbajte na ich stabilné odloženie.
- **Protipožiarne vybavenie:** Do obytných priestorov si nainštalujte batériové dymové hlásiče. Hasiaci prístroj by mal byť ľahko dostupný a každé dva roky sa na ňom má vykonávať servis.
- **Dohľad:** Otvorený oheň (sviečky) či zapnuté elektrické spotrebiče nikdy nenechávajú bez dozoru.

ELEKTRINA AKO ZDROJ NEBEZPEČENSTVA: PREVENTÍVNE OPATRENIA

Neodborné elektroinštalácie a poškodené prístroje predstavujú značné riziko.

- **Odbornosť:** Montážne práce a opravy elektroinštalácie prenechajte výhradne kvalifikovaným odborníkom.
- **Odpojenie od elektrickej siete:** Ak elektrospotrebiče nepoužívate, dôsledne ich vypájajte zo zásuvky.
- **Bezpečnosť v kúpeľni:** Vo vlhkých priestoroch používajte iba rádiá na batérie. Elektrické spotrebiče, napríklad fén na vlasy, nikdy nepoužívajte v blízkosti napusteného umývadla či tečúcej vody.
- **Ochrana pred vlhkosťou:** Dbajte na to, aby boli zásuvky, vypínače a svetelné zdroje vo vonkajších priestoroch, ako aj v kúpeľni a kuchyni chránené proti striekajúcej vode.

Bezpečné zaobchádzanie s chemikáliami a liekmi

Pre bezpečnosť domácnosti je nevyhnutné správne skladovanie potenciálne nebezpečných látok a manipulácia s nimi.

- **Bezpečné uskladnenie:** Lieky, čistiace prostriedky, kozmetiku, ako aj stavebnú a záhradnú chémiu (farby, hnojivá) uchovávajte vždy mimo dosahu detí.
- **Používanie originálnych obalov:** Chemické kvapaliny nikdy neprelievajte do nádob na potraviny (napr. fľaš od džúsu). Uchovávanie v originálnom obale zabraňuje životu nebezpečným zamenám.
- **Ochranné opatrenia:** Pred použitím si vždy preštudujte návod na použitie. Pri práci s chemikáliami používajte odporúčané ochranné prostriedky, najmä rukavice a ochranu očí alebo tváre.
- **Informovanosť:** Vopred sa informujte o správnom dávkovaní a odbornej likvidácii zvyškov.



24-HODINOVÁ STAROSTLIVOSŤ

GLOSÁR

Pod týmto názvom budeme priebežne a stručne vysvetľovať dôležité pojmy týkajúce sa starostlivosti a činnosti samostatne zárobkovo činných opatrovateľov a opatrovateliek.



Prihlasovací formulár pobytu (Meldezettel):

Keďže sa samostatne zárobkovo činné opatrovateľské osoby v Rakúsku zdržiavajú dlhší čas, musia si do troch dní na príslušnom prihlasovacom úrade v mieste výkonu práce prihlásiť pobyt. Príslušným orgánom je prihlasovací úrad (Meldebehörde) podľa miesta pobytu, napríklad obecný úrad, magistrát alebo obvodný magistrát (vo Viedni). Pobyt (hlavný alebo vedľajší) možno prihlásiť až po skutočnom ubytovaní. To potvrdzuje poskytovateľ ubytovania na prihlasovacom formulári pobytu. Na prihlásenie je potrebný vyplnený a poskytovateľom ubytovania podpísaný prihlasovací formulár, ako aj cestovný pas alebo občiansky preukaz. K dispozícii je aj online služba prihlásenia. Príslušné podmienky: Osoba už musela byť aspoň raz prihlásená v Rakúsku, musí byť plnoletá a musí disponovať preukazom ID Austria alebo EU Login.

Živnostenské oprávnenie: Dokument, ktorý vás oprávňuje vykonávať vašu pracovnú činnosť. V Rakúsku je opatrovanie osôb **voľnou živnosťou**,

ktorá musí byť prihlásená na príslušnom obvodnom správnom orgáne (obvodný úrad alebo magistrát).

Zákon o domácej starostlivosti (Hausbetreuungsgesetz – HBeG): Základný rakúsky zákon upravujúci pracovné a rámcové podmienky 24-hodinovej starostlivosti. Rozlišuje sa medzi závislou pracovnou činnosťou a **samostatným výkonom** činnosti opatrovania osôb.

Organizácia opatrovania osôb: Ide o oficiálne živnostenské označenie toho, čo sa bežne nazýva „sprostredkovateľská agentúra“. Tieto spoločnosti samy neposkytujú opatrovateľské služby, ale sprostredkujú kontakt medzi opatrovateľmi a klientmi.

Zmluva o opatrovaní osôb: Písomná pracovná zmluva medzi samostatne zárobkovo činnou opatrovateľskou osobou a opatrovanou osobou (alebo jej rodinnými príslušníkmi). Upravuje poskytované služby, odmenu, pracovný čas a výpovedné lehoty.

Profesijné a výkonové pravidlá: Nariadenia, ktoré určujú, ako majú samostatne zárobkovo činné osoby vykonávajúce živnosť (napríklad samostatne zárobkovo činné opatrovateľské osoby) vykonávať svoje povolanie (práva a povinnosti, ako napr. povinnosť mlčanlivosti, povinnosť dokumentácie a pod.). Profesijné a výkonové pravidlá pre opatrovanie osôb vo viacerých jazykoch nájdete napríklad tu: <https://www.wko.at/oe/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/standes-ausuebung-sregeln-personenbetreuung>

SVS (Sociálna poisťovňa pre samostatne zárobkovo činné osoby): Vaša poisťovňa. V nej máte ako samostatne zárobkovo činná opatrovateľská osoba povinné poistenie (zdravotné, dôchodkové a úrazové poistenie).

červená, guľatá a zdravá

Paradajka

Paradajka symbolizuje slnkom zaliatu životnú energiu.

A skutočne obsahuje množstvo hodnotných a zdraviu prospešných látok.

V mnohých regiónoch Rakúska a Južného Tirolska sa **paradajka** nazýva aj **rajčina (Paradeiser)** či **rajčiak (Paradeis)**. Tiež však nie je úplne pravda, že musí byť nevyhnutne červená a guľatá. Existuje totiž v najrôznejších farbách, no aj v mnohých rozličných tvaroch. A aj jej veľkosť sa líši podľa príslušnej odrody. Existujú tisíce rôznych odrôd paradajok. Na pulkoch supermarketov však nájdeme len pomerne skromný výber. Kto má rád väčšiu rozmanitosť, ten by mal navštíviť farmárske trhy. Pestrá rozmanitosť odrôd sa totiž odráža aj v pôsobivej rozmanitosti chutí.

Čím však paradajka vyniká okrem svojej pôvabne sviežej a šťavnatej chuti? Tak ako mnohým iným plodom, aj paradajke sa dlho pripisovali afrodisiakálne účinky. Odtiaľ pochádza aj historické označenie paradajky ako „jablko lásky“. Vedecké dôkazy o takomto účinku však neexistujú.

PROSPEŠNÁ PRE ZDRAVIE

Preukázané však je, že najmä čerstvé paradajky dozreté na slnku obsahujú množstvo cenných živín a prospešných látok. V prvom rade pozostávajú paradajky takmer z 95 percent z vody. A to už samo osebe nie je vôbec zlé. Na kalórie potom zostáva len málo priestoru: v závislosti od odrody obsahujú paradajky približne 17 až 21 kilokalórií na 100 gramov. Ak teda zjem kilogram paradajok, prijmem len približne 200 kilokalórií. Čo nie je práve veľa. Z paradajok sa teda rozhodne „nepriberá“.

Napriek tomu sú veľmi hodnotné: obsahujú totiž veľa vitamínu C, draslíka a sekundárnych rastlinných látok. K týmto rastlinným látkam patria napríklad aj rastlinné farbivá, takzvané karotenoidy. Jedným z takýchto karotenoidov je lykopén, ktorý je zodpovedný za červenú farbu paradajok. O lykopéne sa pritom hovorí, že má pozitívne účinky na zdravie





a dokonca pôsobí proti rakovine prostaty a kardiovaskulárnym ochoreniam. **Hoci konečné vedecké dôkazy** o konkrétnych účinkoch zatiaľ **neexistujú**, patria paradajky medzi mimoriadne zdravé rastlinné potraviny s **antioxidačnými vlastnosťami**.

ŠKODLIVÉ ÚČINKY

Ale pozor: Konzumácia paradajok môže mať aj negatívne účinky. Na obranu proti plesniam, baktériám a škodcom totiž paradajky vytvárajú solanín. Vo vyšších dávkach je táto látka jedovatá. Zrelé paradajky však obsahujú len veľmi malé množstvo, ktoré pre človeka nie je škodlivé. Ak sa odstráni stopková časť, jeho množstvo sa ešte zníži. Ale pozor: Nekonzumujte nezrelé, ešte zelené paradajky, tie totižto obsahujú viac solanínu! Problematický je aj histamín obsiahnutý v paradajkách. Pri histamínovej intolerancii sa preto **neodporúča** konzumácia čerstvých ani spracovaných paradajok.

SKLADOVANIE: V CHLADE, NO NIE V ZIME

Paradajky neskladujte v chladničke. Pri príliš nízkej teplote totiž strácajú chuť a pozitívne vlastnosti. Mali by sa však uchovávať v chlade (približne do 18 stupňov, no určite nie pod 8 stupňov) na vzdušnom a tienistom mieste. Tak zostanú chutné približne jeden, maximálne dva týždne. Paradajky by sa nemali skladovať vedľa iného ovocia, keďže uvoľňujú etén urýchľujúci dozrievanie okolitých plodov.

STREDOMORSKÁ KUCHYŇA A ČO K NEJ PATRÍ

V kuchyni sú paradajky a výrobky z nich mimoriadne všestranné a zohrávajú významnú úlohu najmä v stredomorskom spôsobe výživy. Či už v šalátoch alebo polievkach, ako hlavná zložka paradajkových omáčok či rôznych ďalších omáčok, prípadne ako obloha na pizzu a bruschettu, čerstvé s mozzarellou či plnené, v leče alebo rizote, veľké mäsité alebo malé koktailové – plody z čeľade ľuľkovitých majú sezónu vždy, či už čerstvé alebo spracované.

Historický pohľad na paradajky: Paradajka pôvodne pochádza zo Strednej a Južnej Ameriky. Do Európy sa dostala po mori spolu s vracajúcimi sa dobyvateľmi a kolonistami ako takzvaný neofyt a postupne sa tu udomácnila. V 16. a 17. storočí však ešte bola považovaná za raritu a potravinu bohatých.

Recept



Plnené paradajky s tuniakom

SUROVINY NA 4 PORCIE

- 4 strapcové paradajky
- soľ
- korenie
- 3 sardelové filety
- 1 konzerva tuniaka
- 150 g čerstvého smotanového syra
- 50 g crème fraîche
- 2 ČL horčice
- 1 – 2 PL citrónovej šťavy
- sladká paprika
- ½ zväzku pažítky

PRÍPRAVA:

Paradajky umyte a odrežte ich vrchnú časť (klobúčik). Vyberte dužinu. Zvnútra ich osolte a okoreňte. Sardelové filety nasekajte nadrobno. Tuniaka nechajte odkvapkať a nahrubo ho rozoberte rukami.

Zmiešajte čerstvý syr, crème fraîche, horčicu a citrónovú šťavu. Dochuťte paprikou, korením a soľou. Nakoniec vmiešajte tuniaka a sardely. Krém zakryte a nechajte približne 30 minút chladiť.

Pažítku umyte, vytraste dosucha a nakrájajte na malé kolieska. Väčšinu pažítkových koliesok, okrem 1 PL, vmiešajte do tuniakového krému a ešte raz dochuťte. Paradajky naplňte tuniakovým krémom a posypte zvyšnou pažítkou. Priklopte vrchnou časťou paradajok a ihneď podávajte.

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>



KORUTÁNSKO

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>



DOLNÉ RAKÚSKO

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>



HORNÉ RAKÚSKO

Hessenplatz 3
4020 Linz
T 05/90909-4145
F 05/90909-4149
E pb@wkooe.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>



ŠTAJERSKO

Körbnergasse 111-113
8010 Graz
T 0316/601-530
F 0316/601-424
E dienstleister@wkstmk.at
<http://www.betreuung-stmk.at>



TIROLSKO

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>



VORARLBERSKO

Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
T 05522/305-279
F 05522/305-143
E person@wkv.at
<http://www.wkv.at/betreuung>



VIEDEŇ

Straße der Wiener Wirtschaft 1
1020 Viedeň
T +43 1 514 50 2302
F 01 514 50 92302
E personenberatung@wkw.at
<http://www.wko.at/wien/personenberatung>



TIRÁŽ

Vydavateľ a vlastník média: Rakúska hospodárska komora
Združenie pre osobné poradenstvo a osobnú starostlivosť
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Viedeň
Text: Dr. Wolfgang Wildner
Dizajn: DI (FH) Irene Fauland, kreativnetzwerk.at
Preklad: translingua KERN Austria GmbH
Tlač: Druckhaus Thalerhof GesmbH
Fotografie: Adobe Stock & Pexels.com



www.daheimbetreut.at

DOLNÉ RAKÚSKO