

DAHEIM BETREUT



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



VODITELJICE STRUKOVNE GRUPE / VODITELJI STRUKOVNE GRUPE



GRADIŠĆE
Mag. Harald Zumpf, ing.



KORUŠKA
KommR Irene Mitterbacher



DONJA AUSTRIJA
Robert Pozdena



GORNJA AUSTRIJA
KommR Mag. Dr. Viktoria Tischler



SALZBURG
Eva Hochstrasser



ŠTAJERSKA
Andreas Herz, MSc



TIROL
Bernhard Moritz, MSc



VORARLBERG
Monika Frick, MSc



BEČ
Mag. Harald Janisch



Više od usluge

Tko vrata svog doma otvori za 24-satnu njegu, ne pušta u svoju kuću ne samo radnu snagu, nego i u početku nepoznatim ljudima povjera ono najvrednije: vlastito dostojanstvo i kvalitetu života. Kako bi ovaj model funkcionirao, potreban je temelj koji u velikoj mjeri prelazi ekonomski aspekt. Naravno da je zadovoljavajuća i konkurentna naknada osnova bez koje se ne može. Isto tako kao i odgovarajući uvjeti stanovanja, jasna vremena za odmor, pouzdana mreža članova obitelji kao i profesionalna podrška od strane agencija. Međutim, materijalna osnova ostaje prazna ljuštura, ako nije ispunjena poštovanjem. Poštovanje kao izraz priznanja za posao koji spaja fizičku snagu s dubokom empatijom. Međusobno poštovanje je ljepilo funkcionalnog i trajnog odnosa između njegovatelja i korisnika kao i njihovih članova obitelji. Kao znak ljudske dimenzije ove usluge ove je godine po treći puta dodijeljena nagrada „Daheim Betreut“. Reprezentativno za desetine tisuća i ove je godine 17 njegovateljica i njegovatelja iz svih saveznih pokrajina primilo nagradu. Ova nagrada, povezana s lijepom novčanom premijom, jasan je izraz da se njegovateljstvo doživljava kao nezaoobilazni stup našeg društva i da se kao takvo i cijeni.



Andreas Herz
voditelj strukovne grupe



KommR Irene Mitterbacher
predsjednica strukovne udruge

Već je pet iza dvanaest sati

Austrijski sustav njege i skrbi srlja prema provaliji. 24-satna njega i skrb, nosivi stup brige o starijima, prijeti da će puknuti pod pritiskom nedostatka kadra i eksplozije troškova. Već je pet iza dvanaest sati. Ako politika neće odmah djelovati, onda će starenje u svoja vlastita četiri zida uskoro postati privilegija jednog vrlo malog sloja elite. Poticaji se od 2007. praktički nisu prilagođavali. Dok su troškovi enormno rasli, državna potpora ustrajala je na razini koja je ignorirala stvarnost. Povećanje osnovnog poticaja s 800 na 1.600 eura kao i prilagođavanje granica dohotka već je odavno trebalo napraviti. Bez ove valorizacije srednji sloj neće moći financirati njegu i skrb u kući. Istovremeno nedostatak stručne radne snage zaoštrava situaciju: do 2030. godine nedostajat će više od 10.000 njegovatelja i njegovateljica. Austrija jako gubi na atraktivnosti. Potrebna nam je „crveno-bijelo-crvena karta light“ za samostalne djelatnike iz trećih zemalja i radikalno smanjenje birokratskih prepreka. Tko ne jača ambulantni sektor, riskira završni kolaps ionako preopterećenih domova. Potrebni su hrabrost za reforme, poštene honoriranje i obvezujući standardi kvalitete. Samo na taj način skrb i njega kod kuće imaju sigurnu budućnost. Vrijeme za apele je prošlo - sada se mora djelovati.



Zajednička slika u znaku ljudskosti: sve nazočne dobitnice nagrade s počasnim gostima i odgovornim osobama u strukovnoj udruzi i strukovnim grupama. predsjednica strukovne udruge Irene Mitterbacher: „Hvala Vam na Vašem nezaobilaznom angažmanu!“

NAGRADA DAHEIM BETREUT ZA 2026. PROSLAVA LJUDSKOSTI

23. travnja 2026. Austrijska gospodarska komora sva je bila u znaku zahvalnosti i poštovanja: već po treći puta strukovna udruga Savjetovanje i njega osoba (Personenberatung und Personenbetreuung) dodijelila je samostalnim njegovateljicama i njegovateljima nagradu „Daheim betreut“ za njihov rad. Ove je godine nagrada dodijeljena 17 njegovateljica iz svih austrijskih saveznih pokrajina između Bodenskog i Nežiderskog jezera koje su svojim angažmanom, svojom stručnošću i svojom sposobnošću uživljavanja dale nezaobilazan doprinos Austriji i njenom društvu.

Svečanoj dodjeli nagrada prethodila je faza kandidiranja u cijeloj Austriji. Do 11. siječnja 2026. mogli su korisnici usluga sami ili njihovi članovi obitelji ili prijatelji / prijateljice nominirati "svog/ju" njegovatelja/icu. Od skoro 500 nominiranih osoba žiri sastavljen od uglednih osoba odabrao je ukupno 17 nagrađenih osoba - po dvije iz svake savezne pokrajine (ove je godine u Tirolu dodijeljena samo jedna nagrada). Svaka od dobitnica nagrade, a ove godine

su to isključivo bile žene, smjela se veseliti i novčanoj nagradi od 1.500 eura kao posebnom priznanju za svoj rad. Zajedno s Irenom Mitterbacher, predsjednicom strukovne udruge Savjetovanje i njega osoba nagrade su u Austrijskoj gospodarskoj komori predali i dopredsjednik Gospodarske komore Andreas Herz te predsjednica Udruge seniora Ingrid Korosec. Mnogobrojne predstavnice i predstavnici strukovnih grupa u saveznim pokrajinama također





su došli u Beč, kako bi dobitnicama nagrade iskazali svoje poštovanje.

„Njegovateljstvo zahtijeva mnogo više od same stručnosti - ono živi od empatije, strpljivosti, duboke sposobnosti uživljanja, pouzdanosti, fleksibilnosti, timskog duha i u konačnici i od sposobnosti da dobro pazite i na sebe samog. Sve ove kvalitete omogućavaju da se ljude, često u zahtjevnim životnim situacijama, prati s poštovanjem, dostojanstvom i ljudskošću" naglasila je Irene Mitterbacher. „Nagradom DAHEIM BETREUT činimo vidljivim koju ogromnu odgovornost i ljudskost samostalni/e njegovatelji/ce svakodnevno iskazuju. Oni tisućama ljudi omogućavaju dostojanstven život u vlastita četiri zida. Ovaj angažman zaslužuje priznanje - i upravo zato postoji ova nagrada."

NOSIVI STUP NJEGOVATELJSTVA U AUSTRIJI

Trenutno je oko 57.000 samostalnih njegovateljica i njegovatelja u Austriji prijavilo poslovnu djelatnost. Nagradom DAHEIM BETREUT svjesno se stavlja naglasak kako bi se društvena relevantnost, rastuće značenje i buduća nužnost njegovateljstva učinili vidljivim. Rastuća potreba jasno pokazuje da su njegovateljice i njegovatelji nosivi stup austrijskog sustava njege i skrbi. Bilo da se radi o sporadičnoj, privremenoj ili 24-satnoj skrbi, njegovateljice i njegovatelji daju esencijalni doprinos skrbi i time kvaliteti života tisuća i tisuća ljudi u Austriji i time istovremeno rasterećuju obitelji i članove obitelji koji se mogu osloniti na kvalitetnu skrb svojih najdražih. Vaš posao čini samostalne njegovateljice i njegovatelje nezaobilaznom potporom bezbrojnim obiteljima u Austriji te time i važnim osloncem društva, gospodarstva i blagostanja.



Izadite na pozornicu!

DOBITNICE NAGRADE DAHEIM BETREUT AWARD 2026 SU:

GRADIŠĆE:

Eugenia-Ana Boitos
Anica Pășcuț



GORNJA AUSTRIJA:

Marioara Alexoaei
Ana-Maria Biris



TIROL:

Liliana-Renate Barylka



KORUŠKA:

Angela Ciobotaru
Daniela Popa



SALZBURG:

Hajnalka Sütő
Jarmila Šýkorová



VORARLBERG:

Maria Ragyenovity
Gheorghita Screciu



DONJA AUSTRIJA:

Elena-Camelia Iovancea
Maria Carla Zinca



ŠTAJERSKA:

Semenica Crăguia
Simona Corina Rochian



BEČ:

Emília Halahyiová
Maria Reitő





GRADIŠČE
Eugenia-Ana Boitos
Anica Paščuť

Predsjednica udruge seniora Ingrid Korosec i zamjenik predsjednika strukovne udruge Robert Pozdena te dobitnice nagrade Eugenia-Ana Boitos i Anica Paščuť.



GORNJA AUSTRIJA:
Marioara Alexoaei
Ana-Maria Biris

Predsjednica strukovne udruge Irene Mitterbacher te predsjednica Udruge seniora Ingrid Korosec i dobitnice nagrade Ana-Maria Biris i Marioara Alexoaei.



TIROL:
Liliana-Renatte Barylka

Predsjednica strukovne udruge Irene Mitterbacher te zamjenik voditelja strukovne grupe Erwin Peer iskazuju priznanje odsutnoj dobitnici nagrade Liliane-Renatte Barylke.





KORUŠKA:
Angela Ciobotaru
Daniela Popa

Predsjednica strukovne udruge Irene Mitterbacher te predsjednica Udruge seniora Ingrid Korosec i dobitnice nagrade Daniela Popa i Angela Ciobotaru.



SALZBURG:
Hajnalka Sütő
Jarmila Sýkorová

Voditeljica strukovne grupe i zamjenica predsjednice strukovne udruge Eva Hochstrasser te dopredsjednik Austrijske gospodarske komore Andreas Herz iskazuju priznanje odsutnim dobitnicama nagrade Hajnalki Sütő i Jarmili Sýkorová.



VORARLBERG:
Maria Ragenovity
Gheorghita Screciu

Voditeljica strukovne grupe Monika Frick i dopredsjednik Austrijske gospodarske komore Andreas Herz s dobitnicom nagrade Mariom Ragenovity. Druga dobitnica nagrade Gheorghita Screciu, nažalost, nije mogla nazočiti svečanosti.





DONJA AUSTRIJA:
Elena-Camelia Iovancea
Maria Carla Zinca

Predsjednica udruge seniora Ingrid Korosec i zamjenik predsjednika strukovne udruge Robert Pozdena te dobitnice nagrade Elena-Camelia Iovancea i Maria Carla Zinca.



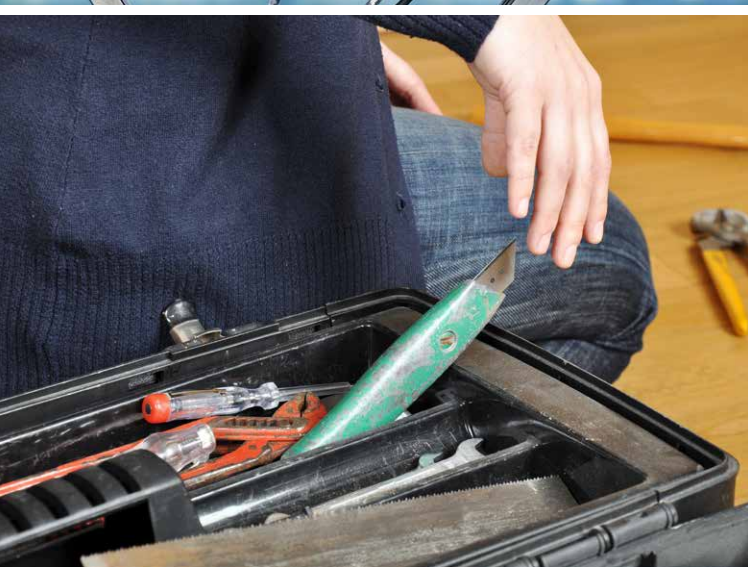
ŠTAJERSKA:
Semenica Crăguia
Simona Corina Rochian

Predsjednica strukovne udruge Irene Mitterbacher te dopredsjednik Austrijske gospodarske komore Andreas Herz i dobitnice nagrade Corina Rochian i Semenica Crăguia.



BEČ:
Emília Halahyiová
Maria Reitő

Voditelj strukovne grupe Harald Janisch i predsjednica strukovne udruge Irene Mitterbacher te dobitnica nagrade Maria Reitő, drugoj dobitnici nagrade Emíliji Halahyiová priznanje je iskazano u odsutnosti.



IZBJEGAVANJE NEZGODA U KUĆI

Što možemo učiniti, kako bismo sebe i ljude o kojima brinemo zaštitili od nezgoda u kući.

U 2025. godini su prema Kuratoriju za sigurnost prometa (Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV)) nezgode u kući u Austriji rezultirale s oko 334.000 ozlijeđenih osoba koje su se morale zbrinuti u bolnici. Preko 40 posto svih nezgoda u Austriji događa se u kući. Posebno dramatičan je porast ozlijeđenih osoba starije životne dobi. Broj ozlijeđenih osoba u dobi od 65 i više godina koje se moralo zbrinuti u bolnici porastao je u prethodnoj godini za pet posto i time postigao novi rekord od 266.100 osoba, što proizlazi iz KFV-ove baze podataka IDB Austria. Vrlo često dovoljna je samo mala nepažnja u dnevnoj rutini – i evo nezgode. Stres, odvratanje pažnje ili žurba, ali i komocija igraju pri tome veliku ulogu. Ovdje najbolji savjeti za sigurnost u vlastitom domu.

UČINKOVITO SPRJEČAVATI PADOVE U KUĆI

Padovi se ubrajaju u najveće opasnosti od nezgode u vlastita četiri zida.

- **Osiguranje površina za kretanje:** podovi i stubišta moraju biti slobodni od prepreka, ne ostavljajte nikakve predmete da leže na njima
Oprez prilikom usisavanja prašine: nemojte se spotaknuti o kabel! Na stubištima instalirajte stabilne rukohvate i ograde.
- **Vidljivost i svjetlo:** vodite brigu o dobrom osvjetljenju u prolazima (hodniku, podrumu, vanjskim područjima). Svjetleći prekidači pomažu u orijentaciji. Prilikom nošenja tereta vodite računa o dobroj vidljivosti.
- **Sigurnost pri hodanju:** koristite kućne papuče s profiliranim donom. Tepisi i prostirači moraju na donjoj strani biti fiksirani (zaštita od klizanja). U kadi i tuš kadi ručke kao i protuklizne podloge omogućavaju sigurno stajanje.
- **Ljestve i pomoćna sredstva za penjanje:** nemojte nikada koristiti klimave stolce ili sanduke kao zamjenu. Koristite certificirane ljestve s





PREKO 40 POSTO SVIH NEZGODA U AUSTRIJI DOGAĐA SE U KUĆI. POSEBNO DRAMATIČAN JE PORAST OZLIJEĐENIH OSOBA STARIJE ŽIVOTNE DOBI.

protukliznim prečkama i vodite računa o sigurnom kutu pod kojim ljestve stoje.

SIGURNOST U RUKOVANJU STAKLOM I NOŽEVIMA

Porezotine se mogu učinkovito izbjeći ispravnim rukovanjem alatima i otpadom.

- **Sigurno rezanje:** oštricu u načelu uvijek vodite **od tijela**. Nasuprot intuiciji oštri su noževi sigurniji od tupih, jer zahtijevaju manji pritisak - stoga je važno redovito naoštритi nož.
- **Spremanje:** spremajte noževe tako da su zaštićeni (npr. u blok). U perilici posuđa vrhovi i oštrice moraju uvijek gledati prema dolje.
- **Zbrinjavanje krhotina:** zaštitite svoje ruke u slučaju loma stakla rukavicama otpornim na porezotine. Za velike dijelove koristite ručnu metlicu i lopaticu za smeće, a za preostale sitne krhotine usisivač je najsigurnije rješenje.

SPRJEČAVANJE ŠTETA OD POŽARA I VRUĆINE

Termičke ozljede uzrokovane parom, vatrom ili strujom mogu se minimizirati pažljivim ponašanjem i korištenjem tehničkih pomoćnih sredstava.

- **Sigurno rukovanje prilikom kuhanja:** dižite poklopac lonca uvijek tako da vruća para može izaći na stražnju stranu. Uvijek koristite krpu za lonce ili rukavice. Kako bi se spriječilo da se posuda povuče na pod, ručke i drške ne smiju nikada stršati preko ruba štednjaka.
- **Električni uređaji:** nakon korištenja odvojite glačalo ili uređaje za grijanje od električne mreže i vodite računa da uređaji stoje stabilno i da se ne mogu prevrnuti.
- **Protupožarna oprema:** instalirajte u stambenim prostorijama dojavljivače dima na baterije. Aparat za gašenje mora biti na dohvata ruke i mora ga se održavati svake dvije godine.
- **Nadzor:** otvoreni plamen (svijeće) i uključene električne uređaje nikada ne ostavljajte bez nadzora.

STRUJA KAO IZVOR OPASNOSTI: PREVENTIVNE MJERE

Nestručno izvedene električne instalacije i neispravni uređaji predstavljaju veliki rizik.

- **Stručnost:** montažne radove i popravke na električnim uređajima i instalacijama prepustite isključivog kvalificiranim stručnjacima.
- **Odvajanje od mreže:** ako električne uređaje ne koristite, onda mrežni utikač svojih uređaja uvijek izvucite iz utičnice.
- **Sigurnost u kupaonici:** u vlažnim prostorijama koristite radio uređaje samo na baterije. Električne uređaje kao što je npr. fen nemojte nikada koristiti u blizini potpuno napunjenih umivaonika ili vode koja teče.
- **Zaštita od vlage:** vodite računa o tome da priključci, prekidači i izvori svjetlosti u vanjskim prostorima kao i u kupaonici i kuhinji budu zaštićeni od prskajuće vode.

Sigurno rukovanje kemikalijama i lijekovima

Ispravno skladištenje i rukovanje potencijalno štetnim tvarima ključni su za sigurnost u kućanstvu.

- **Sigurno spremanje:** lijekove, sredstva za čišćenje, kozmetiku kao i građevinske i vrtno kemikalije (boje, gnojiva) u načelu držite izvan dohvata djece.
- **Korištenje originalne ambalaže:** kemijske tekućine nikada ne prelijevajte u posude za namirnice (npr. u boce za sokove). Čuvanje u originalnoj ambalaži sprječava zabune koje mogu biti opasne po život.
- **Zaštitne mjere:** prije korištenja uvijek proučite upute za uporabu. Prilikom rada s kemikalijama nosite preporučenu zaštitnu opremu, napose rukavice kao i zaštitu očiju i lica.
- **Znanje:** informirajte se unaprijed o ispravnom doziranju i stručnom zbrinjavanju ostataka.



24-SATNI GLOSAR

Slobodnim redoslijedom ćemo pod ovim naslovom kratko objasniti važne pojmove koji se odnose na njegu i skrb te na djelatnost samostalnih njegovatelja i njegovateljica.



Prijava (obrazac za prijavu boravka - Meldezettel): S obzirom da ćete u Austriji boraviti duže vrijeme, samostalni/e njegovatelji/ce moraju nadležnom uredu za prijavu boravka (Meldeamt) prijaviti svoje prebivalište u mjestu rada u roku od tri dana. Nadležno mjesto je tijelo za prijavu prebivališta u mjestu stanovanja, na primjer općinski ured (Gemeindeamt), ured gradskog poglavarstva (Magistrat) ili ured gradske četvrti (Magistratisches Bezirksamt) u Beču. Prijava mjesta stanovanja (prebivališta ili boravišta) smije se izvršiti tek nakon stvarnog pronalaska smještaja. Iznajmljivač potvrđuje ovu činjenicu na obrascu za prijavu boravka. Za prijavu su potrebni ispunjeni i od iznajmljivača potpisani obrazac za prijavu boravka te putovnica odnosno osobna iskaznica. Ova usluga se može realizirati i online putem. Preduvjeti za to su: osoba je već jednom morala bila prijavljena u Austriji, osoba je punoljetna i raspolaže brojem ID Austria odn. EU Login.

Odobrenje za obavljanje djelatnosti: dokument na temelju kojeg imate pravo obavljati svoju djelatnost. U Austriji su njega i skrb **slobodni obrt** koji se mora prijaviti nadležnom tijelu u upravi okruga (Bezirkshauptmannschaft ili Magistrat).

Zakon o kućnoj njezi i skrbi (Hausbetreuungsgesetz (HBeG)): središnji zakon u Austriji koji regulira uvjete rada i okvirne uvjete za 24-satnu skrb i njegu. On razlikuje između nesamostalnog zaposlenja i **samostalnog obavljanja** djelatnosti njegovatelja.

Organizacija njege i skrbi: to je službeni naziv djelatnosti koja se uobičajeno zove "agencija za posredovanje". Ova poduzeća sama ne pružaju usluge njege, nego spajaju njegovatelje i korisnike.

Ugovor o njezi i skrbi: pisani ugovor o radu između samostalno zaposlenih njegovatelja i osobe kojoj se pružaju njega i skrb (ili njenih članova obitelji). Njime se reguliraju usluge, honorar, radna vremena i otkazni rokovi.

Pravila struke i obavljanja djelatnosti: uredbe koje određuju kako samostalno zaposleni u nekoj djelatnosti (npr. samostalni/e njegovatelji/ce) moraju obavljati svoj posao (prava i obveze kao što su npr. čuvanje tajnosti, obveza dokumentiranja, itd.). Pravila struke i obavljanja djelatnosti vezana za njegovateljstvo na više jezika možete naći na primjer ovdje: <https://www.wko.at/oe/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/standes-ausuebungsgesregeln-personenbetreuung>

Zavod za socijalno osiguranje samostalnih zaposlenika /SVS (Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen): Vaš osiguravatelj. Kao samostalni/na njegovatelj/ica Vi ste ovdje obvezatno osigurani (zdravstveno i mirovinsko osiguranje te osiguranje za slučaj nezgode).

Crvena, okrugla i zdrava

Rajčica

Rajčica signalizira suncem obasjanu životnu energiju. Ona zaista i sadrži mnoge vrijedne i zdrave sastojke.

U mnogim regijama u Austriji i u Južnom Tirolu **rajčica** se još zove i **paradajz (der Paradeiser)** ili **paradajz (die Paradeis)**. A da ona bezuvjetno mora biti crvena i okrugla, isto baš ne stoji u potpunosti. Ona, naime, postoji u najrazličitijim bojama, ali i u vrlo različitim oblicima. A veličina varira od sorte do sorte. Postoji nekoliko tisuća različitih sorti rajčica. Na policama trgovačkih centara od toga se može naći relativno skroman izbor rajčica. Tko želi veću raznolikost, mora ju potražiti na tržnicama. Šarolika raznolikost sorti naći će svoj izričaj i u dojmljivoj raznovrsnosti okusa.

No, čime se zapravo rajčica ističe, neovisno o svom zavodnički svježem i sočnom okusu? Kao i mnogim drugim plodovima i rajčici se dugo vrijeme pripisivalo afrodisijazijska svojstva. Odatle dolazi i povijesni naziv za rajčicu: "jabuka ljubavi". Međutim, za ovakvo djelovanje rajčice nema znanstvenih dokaza.

DOBRA ZA ZDRAVLJE

Dokazano je, međutim, da prije svega svježe i na suncu sazrele rajčice sadržavaju vrijedne hranjive tvari i sastojke. Prije svega rajčice se sastoje 95

posto od vode. To uopće nije loše. Posljedično ostaje vrlo malo mjesta za kalorije: ovisno o sorti rajčice sadržavaju između 17 i 21 kilokalorije na 100 grama. Ako, dakle, pojedem kilogram rajčica, onda sam unio oko 200 kilokalorija. Nije baš puno. Rajčice Vas stoga uopće ne mogu udebljati.

Unatoč tome one ipak imaju ono nešto: one, naime, sadrže puno vitamina C, kalij i sekundarne biljne tvari. U ove biljne tvari spadaju na primjer i biljne boje, karotinoidi. Jedan takav karotinoid je i likopen koji je odgovoran za crvenu boju rajčica. A likopen, kažu, ima pozitivan učinak na zdravlje i čak djeluje protiv karcinoma prostate te oboljenja srca i krvotilnog sustava. **Zadnji važeći znanstveni dokazi** o određenim djelovanjima **doduše ne postoje**, ali unatoč toga rajčice spadaju u izuzetno zdrave biljne namirnice s **antioksidacijskim svojstvima**.

ŠTETNA DJELOVANJA

Ali, oprez: konzumacija rajčica može imati i negativne, štetne posljedice. U svrhu obrane od plijesni, bakterija i štetočina rajčice stvaraju solanin. On je u





većim dozama otrovan. Zrele rajčice, međutim, sadrže samo vrlo male količine istog koje nisu štetne za ljude. Ako se izreže osnova peteljke, ta količina je još i manja. Ali: nemojte jesti nezrele, još zelene rajčice, jer one sadrže više solanina! Isto tako je problematičan i transmitter histamin kojeg rajčica sadrži. Stoga se u slučaju netolerancije na histamin **ne** preporuča konzumacija svježih i prerađenih rajčica.

SKLADIŠTENJE: NA SVJEŽEM, ALI NE NA HLADNOM

Rajčice nemojte držati u hladnjaku, s obzirom da u slučaju pospremanja na previše hladnom mjestu gube okus i pozitivna svojstva. No, ipak ih držati na temperaturama do otprilike 18 stupnjeva, ali svakako ne ispod 8 stupnjeva – na prozračnom i sjenoovitom mjestu. Tako ih se može konzumirati jedan, najviše dva tjedna. Isto tako rajčice ne bi trebalo skladištiti pokraj drugog povrća, jer otpuštaju etilen, što ubrzava sazrijevanje susjednog povrća.

MEDITERANSKA KUHINJA I OSTALO

U kuhinji se rajčice te proizvodi od rajčice mogu koristiti na ekstremno puno načina i imaju prije svega važnu ulogu u mediteranskom načinu prehrane. Bilo u salatama ili juhama, kao (glavni) sastojak umaka i različitih drugih umaka ili kao preljev za pizze i bruskete, bilo svježe uz mozzarellu ili punjene, bilo u satarasu ili u rižotu, bilo kao velike mesnate rajčice ili kao male koktel rajčice - za plodove biljaka iz porodice pomoćnica - svježe ili prerađene - uvijek je sezona.

Povijest rajčice: rajčica izvorno potječe iz Srednje i Južne Amerike, ali je u Europu dospjela kao takozvani neofit prekomorskim putem s osvajačima i kolonizatorima koji su se vraćali i tu se udomaćila. U 16. i 17. stoljeću smatrala se još uvijek raritetom i namirnicom imućnih ljudi.

Recept



Rajčice punjene tunom

SASTOJCI ZA 4 PORCIJE

- 4 rajčice na grozdu
- sol
- papar
- 3 fileta sardele
- 1 konzerva tunjevine
- 150 g punomasnog svježeg sira
- 50 g Crème fraîche
- 2 male žlice senfa
- 1– 2 velike žlice limunovog soka
- slatka paprika
- ½ stručka vlasca

PRIPREMA:

Oprati rajčice i odrezati gornji vrh. Izdubite rajčicu. Rajčice iznutra posolite i poparite. Filete sardele fino usitnite. Ocijedite tunjevinu i grubo je razmrvite

Pomiješajte svježi sir, Crème fraîche, senf i limunov sok. Začinite paprikom, paprom i solju. Tunjevinu i sardele na kraju lagano umiješati. Pokriti kremu i pustiti je oko 30 minuta da odstoji na hladnom.

Oprati vlasac, osušiti i narezati na kolutiće. Kolutiće vlasca, osim 1 velike žlice, umiješati u kremu od tunjevine i još jednom začiniti. Napuniti rajčice kremom od tunjevine i od gore posipati preostalim vlascem. Pono-vo poklopiti vrhom rajčice i odmah poslužiti.

KONTAKT



GRADIŠĆE

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>



KORUŠKA

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>



DONJA AUSTRIJA

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>



GORNJA AUSTRIJA

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/lsbundpb>



ŠTAJERSKA

Körbnergasse 111-113
8010 Graz
T 0316/601-530
F 0316/601-424
E dienstleister@wksstmk.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>



BEČ

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>



IMPRESUM

Izdavač i vlasnik medija: Wirtschaftskammer Österreich
Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien (Beč)
Tekst: dr. Wolfgang Wildner
Dizajn: DI (FH) Irene Fauland, kreativnetzwerk.at
Prijevod: translingua KERN Austria GmbH
Tisak: Druckhaus Thalerhof GesmbH
Fotografije: Adobe Stock & Pexels.com

