

2026. ÉVI 1. KIADÁS

# DAHEIM BETREUT



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



# A SZAKÉRTŐ CSOPORTOK ELNÖKEI



## **BURGENLAND**

Mag. Harald Zumpf  
mérnök



## **KARINTIA**

Irene Mitterbacher  
kereskedelmi tanácsos



## **ALSÓ-AUSZTRIA**

Robert Pozdena



## **FELSŐ-AUSZTRIA**

Mag. Dr. Viktoria Tischler  
kereskedelmi tanácsos



## **SALZBURG**

Eva Hochstrasser



## **STÁJERORSZÁG**

Andreas Herz, MSc



## **TIROL**

Bernhard Moritz, MSc



## **VORARLBERG**

Monika Frick, MSc



## **BÉCS**

Mag. Harald Janisch

Fényképek:

Mag. Dr. Viktoria Tischler: ©Werner Harrer

Robert Pozdena: ©David Schreiber

Mag. Harald Janisch: ©www.oliver-zehner.com

Eva Hochstrasser: ©Siegfried Cain Photography



## Több mint szolgáltatás

Aki megnyitja otthonát a 24 órás gondozás előtt, nem csak egy munkaerőt enged a házába, hanem egy kezdetben idegen emberre bízva legnagyobb értékeit: a saját méltóságát és életminőségét. Hogy ez a modell teherbíró legyen, olyan alapokra van szüksége, ami messze meghaladja a gazdasági szempontokat. Természetesen az elégedettséget biztosító és konkurenciaképes térítés képezi elengedhetetlen alapját. Ugyanúgy, mint a megfelelő lakhatási feltételek, egyértelmű pihenőidők, a hozzátartozók megbízható hálózata, valamint az ügynökségek professzionális háttértámogatása. De az anyagi alap csak üres máz marad, ha azt nem tölti ki megbecsülés. Megbecsülés, mint annak a teljesítménynek az elismerése, mely a fizikai erőt mély empátiával köti össze. A kölcsönös megbecsülés a gondozó és a gondozott, valamint az ő hozzátartozói közötti működő, fenntartható kapcsolat csirize. Egy szolgáltatás ezen emberi dimenziójának jeleként idén harmadik alkalommal ítélik oda a „Daheim Betreut” díjat. Tízezrek képviselőjében idén is 17 gondozó személyiséget tiszteltek meg az összes szövetségi tartományból. Ez a neves, pénzdíjhoz kötődő kitüntetés annak világos hitvallása, hogy a gondozást, mint társadalmunk elengedhetetlen oszlopát észreveszik és megbecsülik.



**Monika Frick, MSc**  
Szakcsoport elnök



**Irene Mitterbacher**  
a szakmai szövetség elnöke

## Öt perccel múlt éjfél

Ausztria ápolási és gondozási rendszere a szakadék felé sodródik. A 24 órás gondozás, az ellátás egyik tartóoszlopa annak a fenyegetésnek van kitéve, hogy a személyzet hiánya és a költségrobbanás miatt megroppan. Már öt perccel múlt éjfél. Ha a politika nem intézkedik azonnal, a saját négy fal között átélte öregkor hamarosan egy vékony elitréteg privilégiumává válik. A támogatásokat 2007 óta alig igazították. Miközben a költségek drasztikusan emelkednek, az állami támogatás olyan színvonalon fagyott be, mely figyelmen kívül hagyja a realitásokat. Az alaptámogatás megemlése 800-ról 1600 euróra, valamint a jövedelmi határok igazítása már rég esedékes. E valorizálás nélkül a házi gondozás a középosztály számára finanszírozhatatlan lesz. Ezzel egyidejűleg a szakemberhiány is rontja a helyzetet: 2030-ig több mint 10 000 gondozó munkaerő fog hiányozni. Ausztria drasztikusan veszít attraktivitásából. A harmadik államokból jövő egyéni vállalkozóknak „Piros-fehér-piros Card Light” szükséges, valamint a bürokratikus akadályokat radikálisan le kell építeni. Aki az ambuláns vonalat nem erősíti, az amúgy is túlterhelt ápolóotthonok végső összeomlását kockáztatja. A reformokhoz bátorság, fair honorárium, valamint kötelező minőségi szabvány szükséges. Csak így marad az otthoni gondozás a jövő szempontjából biztosított. A beszéd ideje lejárt - eljött a tettek ideje.



Csoportkép az emberség jegyében: az összes jelenlévő díjazott a szakmai szövetségek és szakcsoportok díszvendégeivel és felelőseivel.  
A szakmai szövetség elnöke, Irene Mitterbacher: „Köszönjük pótolhatatlan munkájukat!”

# DAHEIM BETREUT AWARD 2026 – AZ EMBERSÉG ÜNNEPE

2026. április 23-án az Osztrák Gazdasági Kamara teljesen a köszönet és megbecsülés jegyében állt ki: a Személyi Tanácsadási és Gondozási Szakmai Szövetség már harmadik alkalommal tüntetett ki személyi gondozókat teljesítményükért a DAHEIM BETREUT díjjal. Idén 17 személyi gondozót tiszteltek meg a Bodeni-tó és a Fertő-tó között az összes osztrák szövetségi tartományból, akik törekvéseikkel, kompetenciájukkal és beleérző képességükkel pótolhatatlan hozzájárulást nyújtottak Ausztria és társadalma számára.

Az ünnepélyes díjátadót ausztriai benyújtási fázis előzte meg. 2026. január 11-ig maguk a gondozott személyek, valamint családtagjaik vagy barátaik nevezhették be „saját” személyi gondozójukat. Közel 500 nevezésből választotta ki egy tekintélyes zsűri az összesen 17 díjazottat - tartományonként két-két személyt (Tirolban idén csak egy díjat adtak ki). Az ez alkalommal csak hölgyekből álló nyertesek mindegyike ezen felül különleges elismerésként

1500 eurós díjnak is örvendhetett. A díjakat Irene Mitterbacher, az Osztrák Gazdasági Kamara Személyi Tanácsadási és Gondozási Szakmai Szövetsége elnöke, az Osztrák Gazdasági Kamara alelnöke, Andreas Herz, valamint az Idősek Szövetségének elnöke, Ingrid Korosec adta át. A szövetségi tartományok szakcsoportjainak számos képviselője is eljött Bécsbe, hogy megtiszteljék a díjazottakat.





„A személyi gondozás messze többet kíván, mint szakmai kompetenciát - az empátiából, türelemből és mély beleélő képességből, a megbízhatóságból, rugalmasságból, csapatszelleméből, és nem utolsósorban abból a képességből táplálkozik, hogy az ember vigyázzon magára. Mindezek a képességek teszik lehetővé a gyakran kihívást jelentő élethelyzetekben az emberek tisztelettel, méltósággal és emberséggel történő kísérését” - hangsúlyozta Irene Mitterbacher. „A DAHEIM BETREUT” díjjal teszünk láthatóvá, hogy az önálló személyi gondozók naponta milyen hatalmas felelősséget és emberséget nyújtanak. Emberek ezreinek teszik lehetővé a méltóságteljes életet saját négy faluk között. Ez a munka megérdemli az elismerést - és ez a díj pont ezt jelenti.

### AZ AUSZTRIAI GONDOZÁS TARTÓOSZLOPA

Aktuálisan mintegy 57 000 önálló személyi gondozó rendelkezik bejelentett vállalkozással Ausztriában. A „DAHEIM BETREUT” díjjal tudatosan jelét adják annak, hogy a személyi gondozás társadalmi fontosságát, növekvő jelentőségét és jövőbeni szükségességét láthatóvá tegyék. A növekvő igény egyértelműen megmutatja: a személyi gondozók az osztrák gondozási rendszer tartóoszlopai. Legyen szó alkalmi, ideiglenes vagy folyamatos gondozásról - a személyi gondozók esszenciális hozzájárulást nyújtanak Ausztriában a sok ezer ember gondozásához, és így életminőségéhez is, ezzel egyidejűleg tehermentesítik a családokat és a hozzátartozókat, akik szeretteik minőségi gondozására hagyatkozhatnak. Tevékenységük az önálló személyi gondozókat számtalan ausztriai család nélkülözhetetlen támaszává teszi, és ezáltal a társadalom, a gazdaság, valamint a jólét fontos alappilléreivé is emeli őket.



## Kéretik a függöny elé állni!

### DAHEIM BETREUT AWARD 2026: ŐK A DÍJAZOTTAK

#### BURGENLAND:

Eugenia-Ana Boitos  
Anica Pășcuț



#### FELSŐ-AUSZTRIA:

Marioara Alexoaei  
Ana-Maria Biris



#### TIROL:

Liliana-Renate Barylka



#### KARINTIA:

Angela Ciobotaru  
Daniela Popa



#### SALZBURG:

Hajnalka Sütő  
Jarmila Šýkorová



#### VORARLBERG:

Maria Ragyenovity  
Gheorghita Screciu



#### ALSÓ-AUSZTRIA:

Elena-Camelia Iovancea  
Maria Carla Zinca



#### STÁJERORSZÁG:

Semenica Crăguia  
Simona Corina Rochian



#### BÉCS:

Emília Halahyiová  
Maria Reitő





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

*Az idősek szövetségének elnöke, Ingrid Korosec és a szakmai szövetség elnökhelyettese, Robert Pozdena Eugenia-Ana Boitos és Anica Pășcuț díjazottakkal.*



**FELSŐ-AUSZTRIA:**  
Marioara Alexoaei  
Ana-Maria Biris

*A szakmai szövetség elnöke, Irene Mitterbacher, és az idősek szövetségének elnöke, Ingrid Korosec Ana-Maria Biris és Marioara Alexoaei díjazottakkal.*



**TIROL:**  
Liliana-Renate Barylka

*A szakmai szövetség elnöke, Irene Mitterbacher és a szakcsoport elnökhelyettese, Erwin Peer távollétében méltatja Liliana-Renate Barylka díjazottat.*





**KARINTIA:**  
Angela Ciobotaru  
Daniela Popa

A szakmai szövetség elnöke, Irene Mitterbacher, és az idősek szövetségének elnöke, Ingrid Korosec Daniela Popa és Angela Ciobotaru díjazottakkal.



**SALZBURG:**  
Hajnalka Sütő  
Jarmila Sýkorová

A szakmai csoport elnöke, és a szakmai szövetség elnökhelyettese, Eva Hochstrasser, az Osztrák Gazdasági Kamara elnökhelyettese, Andreas Herz távollétükben méltatja a két díjazottat, Sütő Hajnalkát és Jarmila Sýkorovát.



**VORARLBERG:**  
Maria Ragyenovity  
Gheorghita Screciu

A szakcsoport elnöke, Monika Frick, és az Osztrák Gazdasági Kamara elnökhelyettese, Andreas Herz Maria Ragyenovity díjazottal. A másik kitüntetett, Gheorghita Screciu sajnos nem tudott eljönni a rendezvényre.





**ALSÓ-AUSZTRIA:**  
Elena-Camelia Iovancea  
Maria Carla Zinca

*Az idősek szövetségének elnöke, Ingrid Korosec és a szakmai szövetség elnökhelyettese, Robert Pozdena a díjat elnyerő Elena-Camelia Iovancea és Maria Carla Zinca díjazottakkal.*



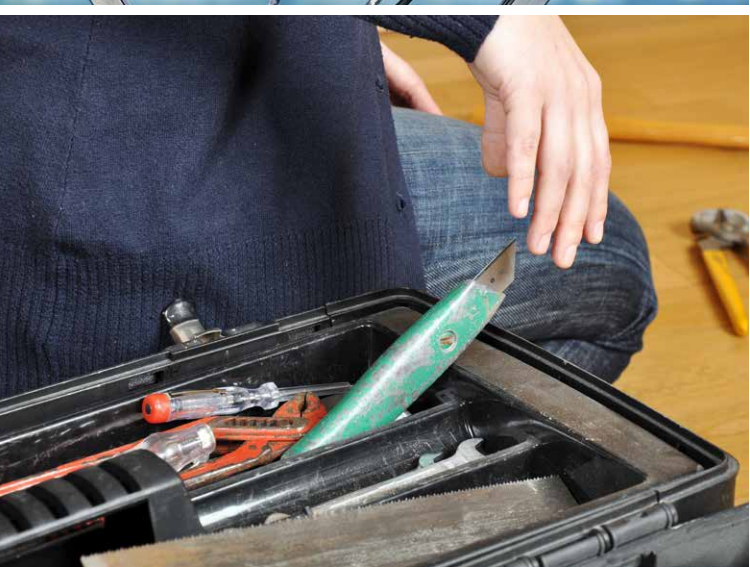
**STÁJERORSZÁG:**  
Semenica Crăguia  
Simona Corina Rochian

*A szakmai szövetség elnöke, Irene Mitterbacher, és az Osztrák Gazdasági Kamara elnökhelyettese, Andreas Herz Corina Rochian és Semenica Crăguia díjazottakkal.*



**BÉCS:**  
Emília Halahyiová  
Maria Reitő

*A szakcsoport elnöke, Harald Janisch és a szakmai szövetség elnöke, Irene Mitterbacher Maria Reitő díjazottal; a másik nyertest, Emília Halahyiovát távollétében méltatták.*



# HÁZTARTÁSI BALESETEK ELKERÜLÉSE

Mit tehetünk azért, hogy magunkat és gondozottainkat megóvjuk a háztartási balesetektől?

2025-ben a háztartási balesetek a Közlekedésbiztonsági Kuratórium (KfV) szerint közel 334 000 sérülttel jártak, akiket kórházban kellett kezelni. Ausztriában az összes baleset több mint 40%-a a háztartásban következik be. Különösen drámai az időskorú sérültek számának növekedése. A kórházban kezelt, 65+ életkorú sérültek száma az előző évben öt százalékkal 266 100 fővel új maximális szintet ért el, ahogy az IDB Austria KfV baleseti adatbázisából megállapítható. Gyakran elég a napi rutinban egy kis figyelmetlenség - és már meg is van a baj. A stressz, a figyelem elterelése, a kapkodás, de még a kényelmesség is nagy szerepet játszik ebben. Álljanak itt a legjobb tippek a biztonságos otthon érdekében.

## A HÁZTARTÁSI ELESÉSEK HATÉKONY MEGAKADÁLYOZÁSA

A saját otthon négy fala között a legnagyobb balesetveszélyhez az elesések tartoznak.

- **A közlekedési utak biztosítása:** Tartsa akadálymentesen a padlót és a lépcsőt, ne hagyjon szét tárgyakat. Vigyázzon a porszívózásnál: ne botoljon el a kábelben! A lépcsőfeljáróknál telepítsen stabil karfát és korlátot.
- **Láthatóság:** Gondoskodjon a jó kivilágításról az átjárók területén (folyosó, pince, kültér). A tájékozódásban segítenek a mozgásérzékelős kapcsolók. Ha terhet visz, ügyeljen a szabad látótérre.
- **Lépésbiztonság:** Használjon profilírozott talpú házicipőt. A szőnyeget és a lábtörlőket a háttoldalon rögzíteni kell (csúszás elleni védelem). A fürdőben és zuhanyban a kapaszkodók és a csúszásgátlók kínálnak biztonságos állást.
- **Létrák és fellépők:** Helyettesítésként soha ne használjon billegő székeket vagy ládákat. Használjon bevizsgált, csúszásgátló lábú létrákat, és ügyeljen a biztonságos állásszögre.





**AUSZTRIÁBAN AZ ÖSSZES  
BALESET TÖBB MINT 40%-A A  
HÁZTARTÁSBAN KÖVETKEZIK  
BE. KÜLÖNÖSEN DRÁMAI AZ  
IDŐSKORÚ SÉRÜLTEK SZÁMÁ-  
NAK NÖVEKEDÉSE.**

### **BIZTONSÁGOS BÁNÁSMÓD ÜVEGEKKEL ÉS KÉSEKKEL**

A vágási sérülések a szerszámok és hulladékok megfelelő kezelésével hatékonyan elkerülhetők.

- **Biztonságos vágás:** A pengét alapvetően a **testtől távolodva vezesse.** Az intuícióval ellentétben az éles kések biztonságosabbak, mint a tompák, mivel kevesebb nyomást igényelnek - a rendszeres utánélezés ezért fontos.
- **Tárolás:** A kést védve (pl. késtartó blokkban) tárolja. A mosogatógépben a hegy és az él mindig lefelé mutasson.
- **A cserepek ártalmatlanítása:** Védje kezét üvegtörés esetén vágással szemben ellenálló kesztyűvel. A nagyobb darabokhoz használjon kéziseprűt és lapátot; a megmaradó mikroszilánkokhoz a porszívó a legjobb választás.

### **ÉGÉSI ÉS HŐ OKOZTA SÉRÜLÉSEK MEGELŐZÉSE**

A gőz, tűz vagy villamosság miatti termikus sérülések figyelmes viselkedéssel és műszaki segédeszközökkel minimalizálhatóak.

- **Biztonság a főzésnél:** A fazék fedőjét mindig úgy nyissa, hogy a forró gőz hátrafelé távozhasson el. Mindig használjon edényfogót vagy kesztyűt. A lerántás megakadályozására a nyelek és fülek soha ne nyúljanak túl a tűzhely szélén.
- **Elektromos készülékek:** A vasalót vagy fűtőkészüléket a használat után azonnal válassza le közvetlenül a hálózatról, és ügyeljen arra, hogy a készülék stabil, felborulásbiztos helyen álljon.
- **Tűzvédelmi felszerelés:** A lakószobákban telepítsen akkumulátoros füstérzékelőt. A tűzoltó készülék legyen elérhető közelségben, annak karbantartását kétévenként el kell végezni.
- **Felügyelet:** A nyílt lángot (gyertya) és a bekapcsolt elektromos készülékeket soha ne hagyja felügyelet nélkül.

### **AZ ÁRAM MINT VESZÉLYFORRÁS: MEGELŐZŐ INTÉZKEDÉSEK**

A szakszerűtlen villanszerelés és a hibás készülékek jelentős kockázatot képeznek.

- **Szakmai kompetencia:** Az elektromos hálózaton a szerelési és javítási munkákat kizárólag képzett szakemberre bízza.
- **Leválasztás a hálózatról:** Ha nem használja az elektromos készüléket, mindig húzza ki a hálózati dugót.
- **Biztonság a fürdőben:** A nedves helyiségekben rádiót csak elemről üzemeltessen. Az elektromos készülékeket, pl. a hajszárítót, soha ne használja vízzel teli mosdó vagy folyó víz mellett.
- **Nedvesség elleni védelem:** Ügyeljen arra, hogy a kültéri, valamint a fürdőben és konyhában lévő csatlakozók, kapcsolók és fényforrások fröccsenő víz ellen védve legyenek.

### **Vegyszerek és gyógyszerek biztonságos kezelése**

A potenciálisan káros anyagok megfelelő tárolása és kezelése a háztartás biztonsága szempontjából elemi fontosságú.

- **Biztonságos megőrzés:** A gyógyszereket, tisztítószereket, kozmetikumokat, valamint építési és kerti vegyszereket (festékek, trágyák) mindig gyermekek számára hozzáférhetetlen helyen tárolja.
- **Használja az eredeti tartályt:** A vegyi folyadékokat soha ne töltsé élelmiszeres edénybe (pl. gyümölcsleves palackba). Az eredeti csomagolásban történő tárolás megakadályozza az életveszélyes felcseréléseket.
- **Övintézkedések:** A felhasználás előtt mindig tanulmányozza a használati útmutatót. A vegyszerrel végzett munkáknál viselje a javasolt védőfelszerelést, különösen a védőkesztyűt, valamint szem- és arcvédőt.
- **Tudás:** Tájékozódjon előzőleg a megfelelő adagolásról és a maradék készletek szakszerű ártalmatlanításáról.



# 24 ÓRÁS SZÓSZEDED

E cím alatt összesítve röviden elmagyarázzuk a gondozásra és az önálló személyi gondozó tevékenységére vonatkozó fontos fogalmakat.



**Bejelentkezés (lakcímbejelentő):** Mivel hosszabb ideig tartózkodnak Ausztriában, az önálló gondozók a lakcímüket a munka helyszínén három napon belül jelentsék be az illetékes bejelentő hivatalnál. Az illetékes hely a lakcím szerinti bejelentkezési hatóság, pl. a települési hivatal, a magisztrátus vagy a magisztrátusi járási hivatal (Bécsben). A lakhely bejelentése (állandó vagy ideiglenes lakcím) csak a szállás tényleges elfoglalása után történjen. Ezt a szállásadó a bejelentővel igazolja. A bejelentkezéshez szükséges a kitöltött, és a szállásadó által aláírt bejelentő, valamint az útlevelel, ill. személyi igazolvány. Van online szolgáltatás is. Ennek előfeltétele: az illető már rendelkezzen Ausztriában legalább egy bejelentkezéssel, legyen nagykorú, és rendelkezzen osztrák azonosítóval, ill. EU bejelentkezéssel.

**Vállalkozói jogosultság:** az a dokumentum, mely feljogosítja Önt tevékenysége gyakorlására. Ausztriában az önálló személygondozás **szabad iparági tevékenység**, melyet az illetékes járási közigazga-

tási hatóságnál (járási kapitányság vagy magisztrátus) be kell jelenteni.

**A házi gondozásról szóló törvény (HBeG):** a központi törvény Ausztriában, mely a 24 órás gondozás munka- és keretfeltételeit szabályozza. Ez megkülönbözteti a személyi gondozás tevékenységének nem önálló foglalkoztatását és az **önálló iparúzést**.

**A személyi gondozás szervezete:** Ez a hivatalos ipargyakorlási megnevezése annak, amit a köznyelvben „közvetítő ügynökségnek” neveznek. Ez a vállalkozás maga nem nyújt ápolási szolgáltatást, hanem összehozza a gondozókat és a klienseket.

**Személyi gondozási szerződés:** az írásos munkaszerződés egy önállóan tevékenykedő gondozó személy és a gondozott (vagy az ő hozzátartozója) között. Ez szabályozza a szolgáltatásokat, a honoráriumot, a munkaidőket és a felmondási határidőket.

**Szakmai etikai és ipargyakorlási szabályok:** Olyan rendeletek, melyek meghatározzák, hogy az önálló vállalkozó (például önálló személyi gondozó) hogyan végezze a szakmáját (jogok és kötelezettségek, mint pl. titoktartási kötelezettség, dokumentálási kötelezettség stb.). A személyi gondozás szakmai etikai és ipargyakorlási szabályai több nyelven megtalálhatók pl. a következő helyen: <https://www.wko.at/oe/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/standes-ausuebungsregeln-personenbetreuung>

**SVS (az önálló vállalkozók társadalombiztosítási intézete):** Az Ön biztosítási szolgáltatója. Ön önálló gondozó személyként itt kötelező biztosítással rendelkezik (beteg-, nyugdíj- és balesetbiztosítás).

piros, gömbölyű és egészséges

# a paradicsom

A paradicsom napsütötte életenergiát jelez. És ténylegesen sok értékes és egészséges anyagot tartalmaz.

Ausztria és Dél-Tirol sok területén a **paradicsomot Paradeiser** vagy **Paradies** néven is nevezik. És az sem stimmel száz százalékgig, hogy feltétlen pirosnak és kereknek kell lennie. Létezik ugyanis a legkülönbébb színekben, de még egészen különböző formákban is. Mérete is fajtánként változik. Több ezer különböző paradicsomfajta van. A szupermarketek polcain ezekből csak viszonylag szerény választékot lehet fellelni. Aki szereti a sokféleséget, nézzen körül a termelői piacokon. Hiszen a fajták sokszínűsége az ízek lenyűgöző sokrétűségében is megmutatkozik.

De mivel emelkedik ki a paradicsom, eltekintve persze a csábítóan friss és saftos ízétől? Mint sok gyümölcsnek, a paradicsomnak is sokáig afrodisziákumhatást tulajdonítottak. Innen származik a paradicsom történelmi megnevezése, a „szerelem almája”. Tudományos bizonyíték azonban nincs ilyen hatásra vonatkozóan.

## JÓT TESZ AZ EGÉSZSÉGNEK

Az viszont bizonyított, hogy mindenképp a napon érlelt, friss paradicsom számos értékes tápanyagot és összetevőt rejt. Legelőször is a paradicsom majd 95%-ban vízből áll. Ez már eleve nem is olyan rossz. Ennek következtében kevés hely marad a kalóriáknak: a fajtának megfelelően a paradicsom 100 grammja 17 és 21 kilokalória energiát tartalmaz. Ha tehát elnyelek egy kiló paradicsomot, kb. 200 kilokalóriát vettem magamhoz. Ez nem túl sok. A paradicsom tehát abszolút nem hizlal.

Mégis van beltartalma: ugyanis sok C-vitamint, káliumot, valamint másodlagos növényi anyagokat tartalmaz. Ezekhez a növényi anyagokhoz tartoznak például a növény festékanyagai, a karotinoidok. Az egyik ilyen karotinoid a likopin, mely a paradicsom piros színéért felelős. És a likopinnak, ahogy mondják, pozitív hatása van az egészségre, és a prosztaták és a szív- és érrendszeri megbetegedések ellen





is hat. **Végérvényes tudományos bizonyíték** bizonyos hatásokra **ugyan nincs**, a paradicsom mégis a kifejezetten egészséges növényi élelmiszerekhez tartozik, melynek **antioxidáns tulajdonságai vannak**.

### KÁROS HATÁSOK

De vigyázat: a paradicsom fogyasztásának lehetnek negatív, káros hatásai is. A penész, baktériumok és kártevők elleni védekezésékként a paradicsom ugyanis szolanint termel. Ez nagyobb adagban mérgező. Azonban az érett paradicsom csak nagyon keveset tartalmaz, az emberekre nézve ártalmatlan mennyiséget. Ha a szárát kivágja, ez a mennyiség még kevesebb lesz. De: ne fogyasszon éretlen, még zöld paradicsomot, mivel az több szolanint tartalmaz! Problémás a paradicsomban lévő hisztamin vivőanyag. Hisztamin-intolerancia esetén ezért a friss és feldolgozott paradicsom fogyasztása **nem ajánlott**.

### TÁROLÁS: HŰVÖS, DE NEM TÚL HIDEG HELYEN

A paradicsomot ne tárolja hűtőszekrényben, mivel túl hideg tárolásnál az íze és a pozitív tulajdonságai romlanak. Mégis hűvös - max. kb. 18 fokos hőmérsékleten, de ne legyen 8 fok alatt, - levegős, árnyékos helyen tárolja. Így nagyjából maximum két hétig élvezhető. A paradicsomot ne tárolja más gyümölcsök mellett, mivel etént adnak le, ami a szomszédos gyümölcsök érését gyorsítja.

### A MEDITERRÁN KONYHA ÉS TÁRSAI

A konyhában a paradicsom és a paradicsomból készült termékek nagyon sokoldalúan használhatóak, és mindenképp a mediterrán táplálkozásban jelentős szerepet játszanak. Legyen akár salátákban vagy levesekben, szószok (fő) alkotóeleme, vagy pizzafeltétben és bruschettában, frissen mozzarella mellé vagy töltve, lecsóban vagy rizottóban, legyen szó akár nagyhúsú vagy kis koktélpáradicsomról - a burgonyafélék (csucsfélék) növény családjába tartozó termékekkel rendelkeznek -, legyen friss vagy feldolgozott - mindig szezonja van.

**A paradicsom történelme:** A paradicsom eredetileg Közép- és Dél-Amerikából származik, a visszatérő hódítókkal és gyarmatosítókkal a tengeren át, úgynevezett neofitaként került Európába és itt honossá vált. A XVI. és XVII. században azonban még ritkaság volt, és a jómódúak élelmiszere.

# Recept



## Tonhallal töltött paradicsom

### HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ

- 4 fürtös paradicsom
- só
- bors
- 3 szardellafilé
- 1 doboz tonhal
- 150 g tejszínes krémsajt
- 50 g Crème fraîche
- 2 tk. mustár
- 1-2 ek. citromlé
- édesnemes paprika
- ½ csomag metélőhagyma

### ELKÉSZÍTÉS:

A paradicsomot mossa meg, tetejét vágja le. Szedje ki a gyümölcshúst. A paradicsom belsejét fűszerezze sóval és borssal. A szardellafilét darálja apróra. A tonhalat csepegtesse le, és nagy darabokra szedje szét.

Keverje össze a krémsajtot, a Crème fraîche-t, a mustárt és a citromlevet. Paprikával, borssal és sóval ízesítse. A tonhalat és a szardellát a legvégén óvatosan forgassa bele. A krémet fedje le, és kb. 30 percre tegye hűvös helyre.

A metélőhagymát mossa meg, rázza szárazra és karikázza fel. A metélőhagyma-karikákat - 1 evőkanálnyi kivételével - forgassa a tonhalkrémbe, majd még egyszer ízesítse. A paradicsomot töltse meg a tonhalkrémmel, és a maradék metélőhagymával szórja meg. A felső részét tegye vissza, és azonnal tálalja.

# ELÉRHETŐSÉGEK



## 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>



## KARINTIA

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>



## ALSÓ-AUSZTRIA

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>



## FELSŐ-AUSZTRIA

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>



## STÁJERORSZÁG

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>



## BÉCS

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>



## IMPRESSZUM

Kiadó és médiatulajdonos: Osztrák Kereskedelmi Kamara,  
Személyi Tanácsadási és Gondozási Szakmai Szövetség  
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien (Bécs)  
Szövegezte: Dr. Wolfgang Wildner  
Tervezte: DI (FH) Irene Fauland, kreativnetzwerk.at  
Fordította: translingua KERN Austria GmbH  
Nyomtatta: Druckhaus Thalerhof GesmbH  
Fényképek: Adobe Stock & Pexels.com

