

# DAHEIM BETREUT



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



# PREȘEDINTE GRUPURI PROFESIONALE/ PREȘEDINȚI GRUPURI PROFESIONALE



**BURGENLAND**  
Ing. Mag. Harald Zumpf



**KÄRNTEN**  
Consilier comercial Irene  
Mitterbacher



**AUSTRIA INFERIOARĂ**  
Robert Pozdena



**AUSTRIA SUPERIOARĂ**  
Consilier comercial Mag. Dr.  
Viktoria Tischler



**SALZBURG**  
Eva Hochstrasser



**STIERMARK**  
Andreas Herz, MSc



**TIROL**  
Bernhard Moritz, MSc



**VORARLBERG**  
Monika Frick, MSc



**VIENA**  
Mag. Harald Janisch



## Mai mult decât un serviciu

Oricine își deschide casa pentru îngrijire 24 de ore nu doar primește un lucrător în casa sa, ci încredințează ceva extrem de prețios unei persoane care inițial este o străină: propria demnitate și calitatea vieții. Pentru ca acest model să fie viabil, are nevoie de o bază care să depășească cu mult sfera economică. Desigur, o remunerație satisfăcătoare și competitivă este baza indispensabilă. De asemenea, condiții de locuit corespunzătoare, perioade clare de odihnă, o rețea de încredere formată din rude, precum și sprijinul profesional al agențiilor. Însă baza materială rămâne o coajă goală dacă nu este umplută cu apreciere. Aprecierea ca recunoaștere a unei realizări care combină forța fizică cu empatia profundă. Aprecierea reciprocă este liantul care susține o relație funcțională și durabilă între îngrijitori și cei îngrijiți, precum și rudele acestora. Ca o dovadă a acestei dimensiuni umane a unui serviciu, „Daheim Betreut Award“ a fost acordat pentru a treia oară în acest an. Reprezentând zeci de mii de persoane, 17 personalități din domeniul îngrijirii din toate statele federale au fost onorați din nou anul acesta. Acest premiu, care vine cu o sumă substanțială în bani, este o confirmare clară a faptului că îngrijirea este percepută și apreciată ca un pilon indispensabil al societății noastre.



**Harald G. Janisch**  
Președinte grupuri profesionale



**Consilier comercial Irene Mitterbacher**  
Președinta asociației profesionale

## Doisprezece și cinci

Sistemul de îngrijire și asistență socială din Austria se îndreaptă spre o prăpastie. Îngrijirea de 24 de ore, un pilon esențial al îngrijirii, este amenințată cu colapsul sub presiunea lipsei de personal și a exploziei costurilor. E deja ora doisprezece și cinci. Dacă politicienii nu acționează imediat, îmbătrânirea în propria casă va deveni în curând privilegiul unei mici elite. Din 2007, subvențiile nu au fost aproape deloc modificate. Deși costurile cresc masiv, sprijinul guvernamental rămâne la un nivel care ignoră realitatea. O creștere a finanțării de bază de la 800 la 1.600 de euro și o ajustare a limitelor de venit sunt de mult așteptate. Fără această indexare, îngrijirea la domiciliu va deveni inaccesibilă pentru clasa de mijloc. În același timp, deficitul de lucrători calificați agravează situația: până în 2030, va exista un deficit de peste 10.000 de lucrători în domeniul îngrijirii. Austria pierde masiv din atractivitate. Avem nevoie de un „Rot-Weiß-Rot-Card Light“ pentru persoanele care lucrează pe cont propriu din țări terțe și de o reducere radicală a obstacolelor birocratice. Cei care nu reușesc să consolideze îngrijirea ambulatorie riscă colapsul final al căminelor de bătrâni deja suprasolicitate. Este nevoie de curaj pentru a implementa reforme, o remunerație echitabilă și standarde de calitate obligatorii. Aceasta este singura modalitate de a asigura viabilitatea îngrijirii la domiciliu în viitor. Timpul pentru discuții s-a încheiat – trebuie luate măsuri.



Fotografie de grup în spiritul umanității: Toți câștigătorii premiilor sunt prezenți alături de invitați de onoare și reprezentanți ai asociației profesionale și ai grupurilor de specialiști. Președinta asociației profesionale, Irene Mitterbacher: „Vă mulțumim pentru angajamentul dumneavoastră indispensabil!”

# DAHEIM BETREUT AWARD 2026 – O CELEBRARE A UMANITĂȚII

Pe 23 aprilie 2026, Camera de Comerț a Austriei a fost plină de recunoștință și apreciere: pentru a treia oară, asociația profesională pentru consultanță și îngrijire personală a premiat îngrijitoare personale independente pentru serviciile lor cu DAHEIM BETREUT AWARD. Anul acesta, 17 îngrijitoare personale din toate landurile austriece situate între Lacul Constanța și Lacul Neusiedl au fost premiate pentru angajamentul, competența și empatia lor, care aduc o contribuție indispensabilă Austriei și societății sale.

Ceremonia de premiere a fost precedată de o fază de depunere a proiectelor la nivel de Austria. Până la 11 ianuarie 2026, persoanele care primesc îngrijiri, precum și membrii familiilor sau prietenii acestora, își puteau nominaliza îngrijitorii personali. Din aproape 500 de nominalizări, un juriu de experți de primă clasă a selectat un total de 17 câștigătoare – câte două pentru fiecare stat federal (în Tirol a fost acordat un singur premiu anul acesta). Fiecare

dintre câștigătoare, care de data aceasta au fost toate femei, a primit și un premiu de 1500 de euro drept recunoaștere specială. Împreună cu Irene Mitterbacher, președinta asociației profesionale pentru consultanță și îngrijire personală din cadrul Camerei de Comerț din Austria, vicepreședintele Camerei de Comerț din Austria, Andreas Herz, și președinta Asociației Seniorilor, Ingrid Korosec, au înmănat premiile. Numeroși reprezentanți ai grupurilor de





specialiști din statele federale au venit, de asemenea, la Viena pentru a le aduce omagii câștigătoarelor.

„Îngrijirea personală necesită mult mai mult decât competență profesională – ea se bazează pe empatie, răbdare și sensibilitate profundă, pe fiabilitate, flexibilitate, spirit de echipă și, nu în ultimul rând, pe capacitatea de a avea grijă de sine. Toate aceste calități fac posibilă însoțirea oamenilor în situații de viață adesea dificile cu respect, demnitate și umanitate”, a subliniat Irene Mitterbacher. „Prin intermediul DAHEIM BETREUT AWARD, evidențiem responsabilitatea enormă și umanitatea de care dau dovadă în fiecare zi îngrijitorii personali independenți.” Ei permit miilor de oameni să trăiască o viață demnă în propriile case. Acest angajament merită recunoaștere – și exact asta reprezintă acest premiu.”

#### **PILON CHEIE AL ÎNGRIJIRII ÎN AUSTRIA**

În prezent, aproximativ 57.000 de îngrijitori personali independenți și-au înregistrat o afacere în Austria. Premiul DAHEIM BETREUT AWARD oferă în mod deliberat un exemplu pentru a evidenția relevanța socială, importanța crescândă și necesitatea viitoare a îngrijirii personale. Cererea tot mai mare arată clar: îngrijitorii personali sunt un pilon cheie al sistemului de îngrijire austriac. Fie că este vorba de îngrijitori individuali, temporari sau non-stop – aceștia contribuie esențial la îngrijirea și, prin urmare, la calitatea vieții a mii de oameni din Austria, ușurând astfel grija familiilor și a rudelor care se pot baza pe îngrijire de înaltă calitate pentru cei dragi. Munca lor face ca îngrijitorii personali independenți să fie un sprijin indispensabil pentru nenumărate familii din Austria și, prin urmare, un pilon important pentru societate, economie și prosperitate.



*Vă rugăm să pășiți în fața cortinei!*

## **DAHEIM BETREUT AWARD 2026: ACESTEA SUNT CÂȘTIGĂTOARELE**

#### **BURGENLAND:**

Eugenia-Ana Boitos  
Anica Pășcuț



#### **AUSTRIA SUPERIOARĂ:**

Marioara Alexoaei  
Ana-Maria Biris



#### **TIROL:**

Liliana-Renatte Barylka



#### **KÄRNTEN:**

Angela Ciobotaru  
Daniela Popa



#### **SALZBURG:**

Hajnalka Sütő  
Jarmila Šýkorová



#### **VORARLBERG:**

Maria Ragyenovity  
Gheorghita Screciu



#### **AUSTRIA INFERIOARĂ:**

Elena-Camelia Iovancea  
Maria Carla Zinca



#### **STEIERMARK:**

Semenica Crăguia  
Simona Corina Rochian



#### **VIENA:**

Emília Halahyková  
Maria Reitő





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

Președinta asociației seniorilor, Ingrid Korosec, și președintele adjunct al asociației profesionale, Robert Pozdena, alături de câștigătoarele Eugenia-Ana Boitos și Anica Pășcuț.



**AUSTRIA SUPERIOARĂ:**  
Marioara Alexoaei  
Ana-Maria Biris

Președinta asociației profesionale, Irene Mitterbacher, și președinta asociației seniorilor, Ingrid Korosec, alături de câștigătoarele Ana-Maria Biris și Marioara Alexoaei.



**TIROL:**  
Liliana-Renate Barylka

Președinta asociației profesionale, Irene Mitterbacher, și vicepreședintele grupului profesional, Erwin Peer, îi aduc un omagiu câștigătoarei Liliana-Renate Barylka, în absența acesteia.



**KÄRNTEN:**  
Angela Ciobotaru  
Daniela Popa

Președinta asociației profesionale, Irene Mitterbacher, și președinta asociației seniorilor, Ingrid Korosec, alături de câștigătoarele Daniela Popa și Angela Ciobotaru.



**SALZBURG:**  
Hajnalka Sütő  
Jarmila Sýkorová

Președinta grupului profesional și vicepreședinta asociației profesionale, Eva Hochstrasser, vicepreședintele Camerei de Comerț din Austria, Andreas Herz le-au adus un omagiu celor două câștigătoare, Hajnalka Sütő și Jarmila Sýkorová, în absența acestora.



**VORARLBERG:**  
Maria Ragyenovity  
Gheorghita Screciu

Președinta grupului profesional, Monika Frick, și vicepreședintele Camerei de Comerț din Austria, Andreas Herz, alături de câștigătoarele Maria Ragyenovity. Cea de-a doua câștigătoare Gheorghita Screciu, nu a putut participa din păcate la eveniment.





**AUSTRIA INFERIOARĂ:**  
Elena-Camelia Iovancea  
Maria Carla Zinca

Președinta asociației seniorilor, Ingrid Korosec, și președintele adjunct al asociației profesionale, Robert Pozdena, alături de câștigătoarele Elena-Camelia Iovancea și Maria Carla Zinca.



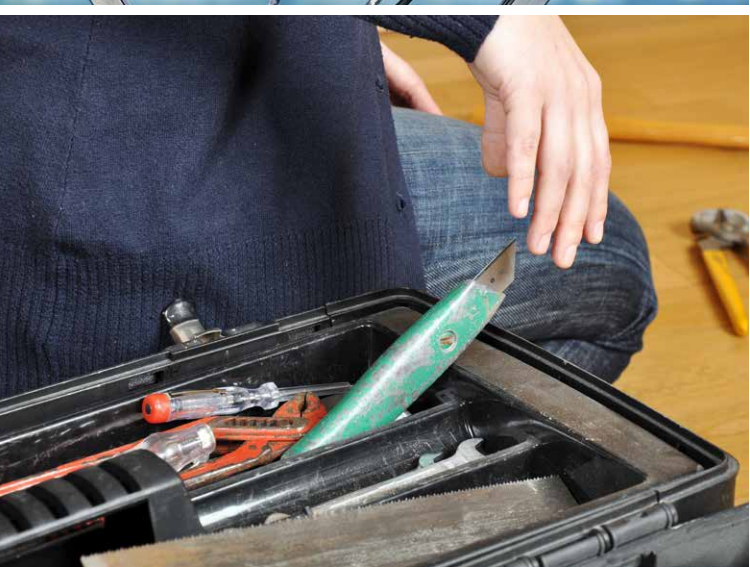
**STEIERMARK:**  
Semenica Crăguia  
Simona Corina Rochian

Președinta asociației profesionale Irene Mitterbacher și vicepreședintele Camerei de Comerț din Austria, Andreas Herz, alături de câștigătoarele Simona Corina Rochian și Semenica Crăguia.



**VIENA:**  
Emília Halahyová  
Maria Reitő

Președintele grupului profesional, Harald Janisch, și președinta asociației profesionale Irene Mitterbacher alături de câștigătoarea Maria Reitő, cea de-a doua câștigătoare, Emília Halahyová, a fost premiată în lipsă.



# EVITAREA ACCIDENTELOR ÎN GOSPODĂRIE

Ce putem face pentru a ne proteja pe noi și pe oamenii pe care îi îngrijim de accidentele casnice.

Potrivit Consiliului Austriac pentru Siguranța Rutieră (KFV), accidentele casnice din Austria au provocat în 2025 aproximativ 334.000 de răni, care au necesitat tratament spitalicesc. Peste 40% din toate accidentele din Austria se întâmplă în gospodărie. Creșterea numărului de vârstnici accidentați este deosebit de dramatică. Numărul persoanelor rănite în vârstă de peste 65 de ani, care au primit tratament spitalicesc a crescut cu cinci procente anul trecut, atingând un nou record de 266.100, potrivit bazei de date IDB Austria a Consiliului Austriac pentru Siguranța Rutieră, care colectează date despre accidente. Adesea, micile scăpări de atenție în timpul rutinei zilnice sunt suficiente – și deja s-a întâmplat. Stresul, distragerea atenției sau ritmul agitat, dar și confortul joacă un rol major. Iată cele mai bune sfaturi pentru acasă în siguranță.

## PREVENIȚI EFICIENT CĂDERILE ÎN GOSPODĂRIE

Căderile sunt printre cele mai mari riscuri de accidente în propria casă.

- **Securizarea traseelor de mers:** păstrați podelele și scările libere de obstacole, nu lăsați obiecte împrăștiate prin preajmă. Atenție când aspirați: nu vă împiedicați de cablu! Instalați mâini curente și balustrade stabile pe scări.
- **Vizibilitate și lumină:** asigurați o iluminare puternică în zonele de trecere (hol, subsol, zonă exterioară). Întrerupătoarele iluminate ajută la orientare. Asigurați-vă că aveți vizibilitate bună atunci când transportați încărcături.
- **Siguranța la pășire:** folosiți papuci cu talpă cu striatii. Covoarele și preșurile trebuie fixate pe spate (pentru a preveni alunecarea). Mânerele de susținere și covorașele antiderapante oferă o poziție sigură în baie și la duș.
- **Scări și dispozitive de urcare:** Nu folosiți niciodată scaune sau cutii instabile ca înlocuitori. Folosiți scări certificate cu picioare antiderapante și asigurați un unghi de sprijin sigur.





**PESTE 40% DIN TOATE ACCIDENTELE DIN AUSTRIA SE ÎNTÂMPLĂ ÎN GOSPODĂRIE. CREȘTEREA NUMĂRULUI DE VÂRSTNICI ACCIDENTAȚI ESTE DEOSEBIT DE DRAMATICĂ.**

### **SIGURANȚĂ LA MANIPULAREA STICLEI ȘI A CUȚITELOR**

Tăieturile pot fi evitate eficient prin manipularea corectă a sculelor și a deșeurilor.

- **Tăiere în siguranță:** direcționați întotdeauna lamele **departe de corp**. Contrar intuiției, cuțitele ascuțite sunt mai sigure decât cele tocite, deoarece necesită mai puțină presiune – prin urmare, ascuțirea regulată este importantă.
- **Depozitare:** păstrați cuțitele în siguranță (de exemplu, într-un suport de cuțite). În mașina de spălat vase, vârfurile și lamele trebuie să fie întotdeauna îndreptate în jos.
- **Aruncarea cioburilor de sticlă:** protejați-vă mâinile de sticla spartă, purtând mănuși rezistente la tăieturi. Folosiți măturica și fârașul pentru resturile grosiere; pentru micro-așchiile rămase, un aspirator este cea mai sigură alegere.

### **PREVENIREA DAUNELOR PROVOCATE DE INCENDIU ȘI DE CĂLDURĂ INTENSĂ**

Leziunile termice cauzate de abur, de foc sau de electricitate pot fi reduse la minimum printr-un comportament atent și prin utilizarea unor mijloace tehnice.

- **Manipulare în siguranță în timpul gătitului:** ridicați întotdeauna capacele oalelor astfel încât aburul fierbinte să poată ieși în spate. Folosiți constant lavete pentru oale sau mănuși. Pentru a preveni dărâmarea, mânerele și cozile tigăilor nu ar trebui să iasă niciodată peste marginea aragazului.
- **Aparate electrice:** deconectați fierul de călcat sau aparatele de încălzire de la rețeaua electrică, imediat după utilizare și asigurați-vă că sunt așezate într-un loc stabil, ferite de răsturnare.
- **Echipment de protecție împotriva incendiilor:** instalați detectoare de fum cu baterii în spațiile de locuit. Un stingător de incendiu ar trebui să fie ușor accesibil și întreținut la fiecare doi ani.

- **Supraveghere:** nu lăsați niciodată flăcări deschise (lumânări) și aparate electrice pornite nesupravegheate.

### **ELECTRICITATEA CA SURSĂ DE PERICOL: MĂSURI PREVENTIVE**

Instalațiile electrice necorespunzătoare și aparatele defecte prezintă un risc semnificativ.

- **Competență profesională:** lăsați instalațiile și reparațiile electrice exclusiv în seama specialiștilor calificați.
- **Deconectare de la rețeaua electrică:** deconectați în mod constant aparatele electrice atunci când nu le utilizați.
- **Siguranța în baie:** în încăperi umede, utilizați doar radiouri cu baterii. Nu folosiți niciodată aparate electrice, cum ar fi un uscător de păr, în apropierea chiuvetelor pline sau a apei care curge.
- **Protecție împotriva umezelii:** asigurați-vă că racordurile, întrerupătoarele și sursele de lumină din zonele exterioare, precum și din băi și bucătării, sunt protejate împotriva stropilor de apă.

### **Manipularea în siguranță a substanțelor chimice și a medicamentelor**

Depozitarea și manipularea corespunzătoare a potențialilor poluanți sunt esențiale pentru siguranța gospodăriei.

- **Depozitare în siguranță:** nu lăsați la îndemâna copiilor medicamentele, agenții de curățare, produsele cosmetice, precum și substanțele chimice pentru construcții și grădinarit (vopsele, îngrășăminte).
- **Folosiți recipientul original:** nu transferați niciodată lichide chimice în recipiente alimentare (de exemplu, sticle de suc). Depozitarea produsului în ambalajul original previne erorile care pot pune viața în pericol.
- **Măsuri de protecție:** citiți întotdeauna instrucțiunile de utilizare, înainte de utilizare. Când lucrați cu substanțe chimice, purtați echipamentul de protecție recomandat, în special mănuși și echipament de protecție a ochilor sau a feței.
- **Cunoaștere:** informați-vă dinainte despre dozajul corect și despre eliminarea corespunzătoare a resturilor.



# 24 DE ORE

# GLOSAR

Sub acest titlu, termenii importanți legați de îngrijire și munca îngrijitorilor personali independenți sunt explicați pe scurt, fără o ordine anume.



**Înregistrare (formular de înregistrare):** întrucât se află în Austria pentru o perioadă lungă de timp, îngrijitorii independenți trebuie să își înregistreze domiciliul la locul de muncă, în termen de trei zile, la biroul de evidență a populației competent. Autoritatea responsabilă este oficiul de înregistrare de la locul de reședință, de exemplu primăria, consiliul orașenesc sau oficiul municipal districtual (din Viena). Înregistrarea unei reședințe (reședință principală sau secundară) poate avea loc numai după mutarea efectivă. Persoana care oferă cazare confirmă acest fapt în formularul de înregistrare. Pentru înregistrare, aveți nevoie de formularul de înregistrare completat și semnat de persoana care oferă cazare, precum și de pașaport sau carte de identitate. Există și un serviciu online. Cerințe: trebuie să fi fost înregistrat anterior în Austria, să fiți major și să dispuneți de ID Austria sau EU Login.

**Autorizație de funcționare:** documentul care vă dă dreptul să vă desfășurați activitatea. În Austria, îngrijirea personală este o **activitate inde-**

**pendentă**, care trebuie înregistrată la autoritatea administrativă districtuală responsabilă (administrația rurală sau urbană).

**Legea privind îngrijirea la domiciliu (HBeG):** legea centrală din Austria care reglementează condițiile de muncă și cadrul pentru îngrijirea de 24 de ore. Aceasta face distincție între ocuparea forței de muncă dependente și **practicarea independentă** a activității de îngrijire personală.

**Organizație de îngrijire personală:** aceasta este denumirea oficială a ceea ce este denumit în mod obișnuit „agenție de plasare”. Aceste companii nu oferă ele însele serviciile de îngrijire, ci aduc împreună îngrijitorii și beneficiarii.

**Contract de îngrijire personală:** contractul scris pentru servicii între un îngrijitor independent și persoana care urmează să fie îngrijită (sau rudele acesteia). Acesta reglementează serviciile, remunerația, programul de lucru și perioadele de preaviz.

**Reguli de etică profesională și norme de practică:** reglementări care prevăd modul în care persoanele care desfășoară activități independente (de exemplu, îngrijitorii personali independenți) trebuie să își exercite profesia (drepturi și obligații, precum obligația de confidențialitate, obligația de documentare etc.). Regulile de etică profesională și normele de practică pentru îngrijirea personală în mai multe limbi pot fi găsite, de exemplu, aici: <https://www.wko.at/oe/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/standes-ausuebungsgesetze-personenbetreuung>

**SVS (Instituția de Asigurări Sociale pentru Lucrătorii Independenți):** Furnizorul dumneavoastră de asigurări. Ca îngrijitor personal independent, trebuie să aveți asigurare aici (asigurare de sănătate, pensie și accidente).

Roșie, rotundă și sănătoasă

# Roșia,

Roșia simbolizează energia vitală scaldată în soare. Și într-adevăr, conține multe ingrediente valoroase și sănătoase.

În multe regiuni din Austria și din Tirolul de Sud, **roșia** este numită și **Paradeiser** sau **Paradeis**. Și ideea că trebuie neapărat să fie roșie și rotundă nu este în întregime adevărată. Există într-o mare varietate de culori, dar și în forme foarte diferite. Și mărimea variază, de asemenea, de la soi la soi. Există câteva mii de soiuri diferite de roșii. Doar o selecție relativ modestă din aceste produse poate fi găsită pe rafturile supermarketurilor. Cei care preferă mai multă varietate ar trebui să caute la piețele de producători. Pentru că diversitatea colorată a soiurilor se exprimă și într-o varietate impresionantă de gusturi.

Dar ce face roșia atât de specială, în afară de gustul său atrăgător de proaspăt și succulent? Ca multe alte fructe, roșiei i s-au atribuit de mult timp proprietăți afrodisiace. Aceasta este și originea denumirii istorice „mărul iubirii” pentru roșie. Cu toate acestea, nu există dovezi științifice pentru un astfel de efect.

## BUN PENTRU SĂNĂTATE

Cu toate acestea, s-a dovedit că, în special, roșiile

proaspete, coapte la soare, conțin numeroși nutrienți și ingrediente valoroase. În primul rând, roșiile conțin aproape 95% apă. Asta nu e chiar așa rău. Prin urmare, nu mai există mult spațiu pentru calorii: în funcție de soi, roșiile conțin între 17 și 21 de kilocalorii la 100 de grame. Așadar, dacă mănânc un kilogram de roșii, am consumat doar în jur de 200 de kilocalorii. Nu foarte copios. Prin urmare, roșiile nu „îngrașă” absolut deloc.

Cu toate acestea, sunt pline de beneficii: conțin multă vitamina C, potasiu și substanțe vegetale secundare. Aceste substanțe vegetale includ, de exemplu, pigmenți vegetali numiți carotenoizi. Un astfel de carotenoid este licopenul, care este responsabil pentru culoarea roșie a roșiilor. Și se spune că licopenul are efecte pozitive asupra sănătății și chiar este eficient împotriva cancerului de prostată și a bolilor cardiovasculare. **Nu există dovezi științifice definitive** pentru efecte specifice, **cu toate acestea**, roșiile se numără printre cele mai sănătoase alimente de origine vegetală, cu **proprietăți antioxidante**.





### EFECTE DĂUNĂTOARE

Dar atenție: consumul de roșii poate avea și efecte negative, dăunătoare. Pentru a se apăra împotriva mușcăiului, bacteriilor și dăunătorilor, roșiile produc solanină. Aceasta este toxică în doze mai mari. Totuși, roșiile coapte conțin doar cantități foarte mici, care nu sunt dăunătoare oamenilor. Dacă tăiați capătul tulpinii, această cantitate devine și mai mică. Dar: nu consumați roșii necoapte, încă verzi, deoarece conțin mai multă solanină! Substanța mesageră histamina, care este conținută în roșii, este, de asemenea, problematică. Prin urmare, dacă aveți intoleranță la histamină, **nu** este recomandat să consumați roșii proaspete sau procesate.

### DEPOZITARE: LA RĂCOARE, DAR NU LA RECE

Nu păstrați roșiile la frigider, deoarece își pierd aroma și proprietățile benefice dacă sunt păstrate la temperaturi prea scăzute. Cu toate acestea, depozitați într-un loc răcoros – până la aproximativ 18 grade, dar cu siguranță nu sub 8 grade – într-un loc bine ventilat și umbros. Vor rămâne comestibile timp de aproximativ una, cel mult două săptămâni. Roșiile nu trebuie depozitate lângă alte fructe, deoarece acestea eliberează etilenă, care accelerează coacerea fructelor vecine.

### BUCĂTĂRIE MEDITERANEEANĂ ȘI ALTELE

Roșiile și produsele pe bază de roșii sunt extrem de versatile în bucătărie și joacă un rol semnificativ, în special în dieta mediteraneeană. Fie că sunt în salate sau supe, ca și componentă (principală) a sosurilor italienești și a diverselor alte sosuri sau ca topping pentru pizza și bruschette, fie că sunt proaspete cu mozzarella sau umplute, fie că sunt în lecho sau risotto, fie că sunt roșii mari de carne sau roșii mici de cocktail – fructele din familia plantelor solanacee sunt întotdeauna de sezon – proaspete sau procesate.

**Roșia în istorie:** roșia provine inițial din America Centrală și de Sud, a ajuns în Europa pe mare odată cu cuceritorii și coloniștii care se întorceau, ca așa-numiți neofiți, și a devenit nativă aici. Cu toate acestea, în secolele al XVI-lea și al XVII-lea era încă considerată o raritate și un aliment al celor bogați.

# Rețetă



## Roșii umplute cu ton

### INGREDIENTE PENTRU 4 PORȚII

- 4 roșii ciorchine
- sare
- piper
- 3 fileuri de sardele
- 1 conservă de ton
- 150 g brânză proaspătă cu conținut dublu de smântână
- 50 g smântână proaspătă
- 2 lingurițe de muștar
- 1-2 linguri suc de lămâie
- boia de ardei dulce
- ½ legătură ceapă verde

### PREPARARE:

Spălați roșiile și tăiați capacul superior. Scoateți miezul. Condimentați interiorul roșiilor cu sare și piper. Tocați mărunt fileurile de sardele. Scurgeți tonul și sfărâmați-l grosier.

Amestecați brânza proaspătă, smântâna proaspătă, muștarul și sucul de lămâie. Condimentați cu boia de ardei, piper și sare. Încorporați ușor tonul și sardellele la sfârșit. Acoperiți compoziția și dați-o la frigider pentru aproximativ 30 de minute.

Spălați ceapa verde, uscați-o și tăiați-o rondele. Încorporați rondelele de ceapă verde, cu excepția unei linguri, în pasta de ton și condimentați după gust. Umpleți roșiile cu pasta de ton și presărați restul de ceapă verde. Puneți capacele roșiilor și serviți imediat.

# CONTACT



## 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>



## AUSTRIA INFERIOARĂ

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>



## AUSTRIA SUPERIOARĂ

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>



## 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>



## WIENA

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>



## CASEȚĂ TEHNICĂ

Editor și proprietar media: Camera de Comerț din Austria  
Asociația de Consiliere și Îngrijire Personală  
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien  
Text: Dr. Wolfgang Wildner  
Design: DI (FH) Irene Fauland, kreativnetzwerk.at  
Traducere: translingua KERN Austria GmbH  
Tipografie: Druckhaus Thalerhof GesmbH  
Fotografii: Adobe Stock & Pexels.com

