



**FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY**

Konvenience

**Věra Boháčová, DiS.
nutriční terapeut**

Konvenience – dobře nebo špatně?



- **Vnímání vs. skutečnost**
 - co vše jsou konvenience
- +
- **Hodnocení/úhel pohledu**
 - spotřebitel vs. odborník
 - nutriční odborník vs. kulinární odborník
 - kulinární odborník vs. kulinární odborník
- **Pole působnosti**
 - individuální stravování vs. stravování veřejné



Co jsou konvenience

Skupina pohotových potravin, které jsou výrobcem více či méně zpracovány tak, aby příprava pokrmů z nich byla pohodlná a šetřila čas a energie.

= polotovar

Dělení/stupně konveniencí 1

- **Stupeň 0: Základním stupněm je zemědělský produkt** (neopracovaná surovina)
 - přímá konzumace (zelenina, ovoce,
 - nutná úprava před konzumací (obilí, cibule, čerstvě zabitá drůbež aj.).
- **Stupeň 1: Produkt ke kuchyňské úpravě**
 - suroviny, které před tepelným opracováním vyžadují další kuchyňskou úpravu. Tou může být krájení, loupání, strouhání apod. (např. mouka, oprané tříděné brambory, dělené maso a další).
- **Stupeň 2: Produkt k tepelné úpravě**
 - může být bez další přípravy přímo tepelně upravena. (sušené těstoviny, zmrazenou zeleninu, rajský protlak, loupané brambory, obalované rybí filé aj.)
- **Stupeň 3: Produkt tepelně upravený**
 - připravený ke kombinaci s další složkou (př. mléko, voda aj.) – jejím přidáním vytvoříme pokrm ke konzumaci
 - nejčastěji instantní a dehydrované výrobky (např. instantní kaše)
- **Stupeň 4: Hotový pokrm** (nebo jeho složka) připravený k ohřevu
 - stačí před konzumací pouze ohřát, případně vyžadují krátké dohotovení (např. konzervy hotových pokrmů, zmrazené před smažením hranolky, před smažením sýr apod.)
- **Stupeň 5: Potravina nebo pokrm připravený ke konzumaci.**
 - potraviny určené k okamžité konzumaci ať za studena nebo zatepla (např. pečivo, uzeniny, obložené bagety, ale také teplé pokrmy s donáškou i pokrmy v podnicích společného stravování včetně fastfood)

Dělení/stupně konveniencí 2

- „0“ jsou čerstvé neopracované potraviny (např. čerstvě zabitá drůbež, neloupané brambory).
- Stupeň „1“ představuje částečně opracovanou surovinu (oškubaná, vykuchaná drůbež, loupané brambory).
- 2. stupně konvenience jsou potraviny připravené k tepelnému zpracování (porcovaná drůbež, přesmažené bramborové hranolky, dehydrované polévky a omáčky).
- Ve 3. stupni se jedná již o potraviny tepelně zpracované, které se případně musí ohřát, regenerovat (hotové pokrmy zmrazené, zchlazené).
- Potraviny, pokrmy připravené k přímé konzumaci jsou zařazeny do stupně „4“ (mražené krémy, pečivo, cukrovinky, zákusky).

Hodnocení/úhel pohledu

- **Spotřebitel vs. odborník**
 - nutriční odborník vs. kulinární odborník
 - kulinární odborník vs. kulinární odborník

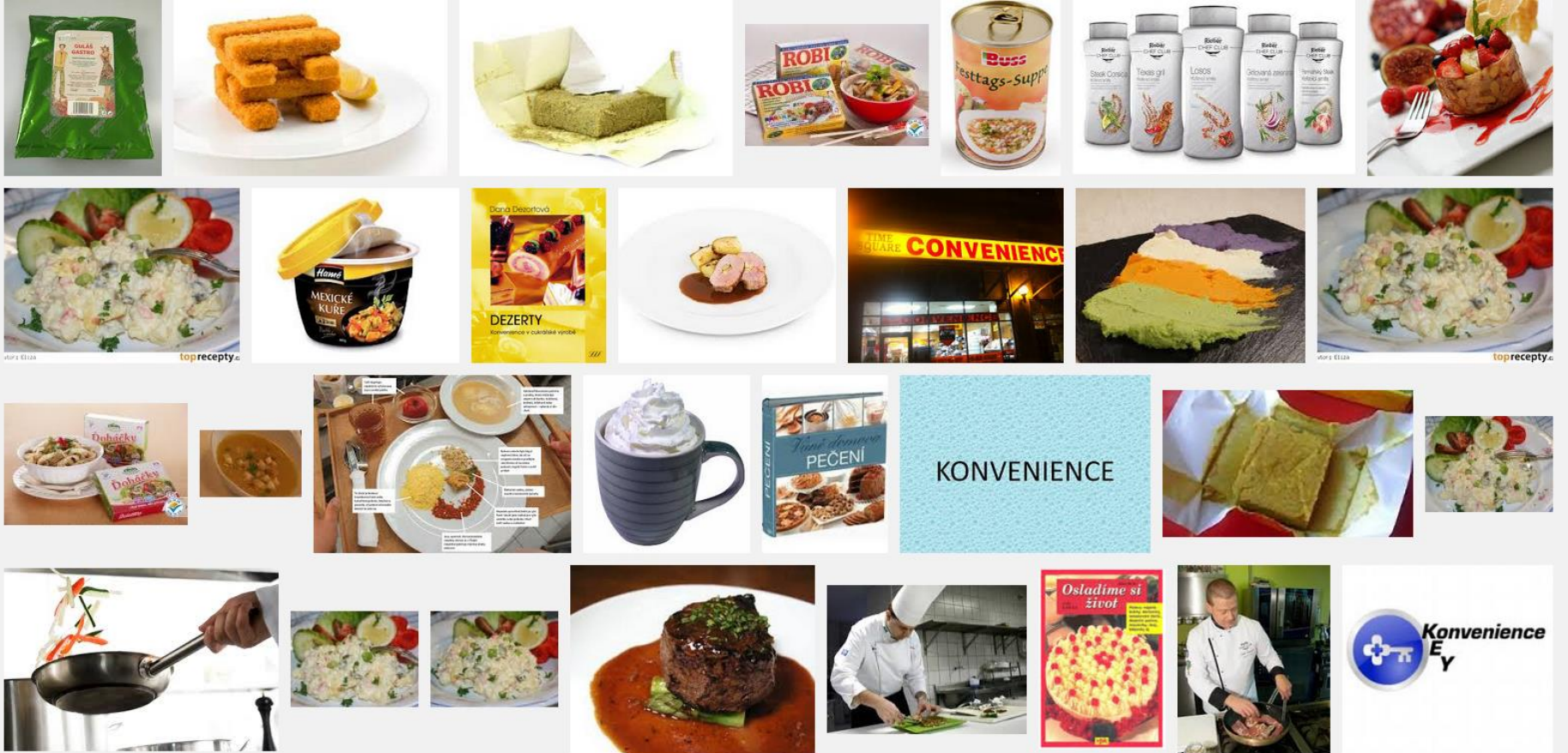


- **Spotřebitel - 😊 ☹️**
 - 😊 „šetří čas, energie, neklade nároky na kulinární gramotnost“
 - ☹️ „abnormálně upravené potraviny s chabým nutričním benefitem“
- **Nutriční odborník - 😊 ☹️**
 - 😊 „šetří čas, energie, neklade nároky na kulinární gramotnost“
 - ☹️ „abnormálně upravené potraviny s chabým nutričním benefitem“
- **Kulinární odborník - 😊 ☹️**
 - 😊 „moderní gastronomie se bez nich neobejde, chuťově i nutričně stabilní, budoucností jsou domácí konvenience“
 - ☹️ „konvenience vyšších stupňů nemají s kvalitní gastronomií nic společného“



**FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY**

Vyhledávač: Konvenience



Zdroj: www.google.cz

Celostátní odborná konference „Potraviny v hysterii“, IKEM, 14. října 2015

Vyhledávač: Convenience food



Zdroj: www.google.cz

A závěr? Co si z toho vzít?

Není konvenience jako konvenience!

=>

- Přehnaná hysterie zbytečná x bagatelizace nevýhodná
- Nutno hodnotit konkrétně pro a proti



**FÓRUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY**

Děkuji za pozornost!