magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 1. 2013 | bno

Polotovary a konvenience - co o nich vlastně víme?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Polotovary-a-konvenience---co-o-nich-vlastne-vime__s10010x7505.html

Když se řekne "polotovar", představíme si většinou cosi ve formě prášku, co po smíchání s dalšími prášky či tekutinami připomíná skutečné jídlo. Polotovary však nemusí být nutně špatné a pro zdraví neprospěšné.

Základ výrazu "konvenience" je v anglickém slově "convenient", které znamená "výhodný, rychlý k použití, ale i příruční atd." V češtině produkty takového typu označujeme slovem "polotovar".

Kde všude najdeme konvenience?

Tzv. konvenientní výrobky je možné rozdělit podle stupně konvenience, tedy podle míry úpravy, kterou vyžadují od spotřebitele. Mezi surovinou a hotovým pokrmem je řada stupňů zpracování, podle kterých lze z hlediska pohotovosti k přípravě a konzumaci potraviny a pokrmy roztřídit.

Server Agronavigator.cz uvádí následující

druhy potravin podle stupně konvenience:

Zemědělský produkt - základní stupeň, produkt, který musí být nejprve opracován, aby mohl být využit v kuchyni (obilí, brambory, jateční půlky atd.)

Produkt ke kuchyňské úpravě - potravina, která před tepelným opracováním potřebuje kuchyňskou úpravu (mouka, oprané brambory, dělené maso atd.)

Produkt k tepelné úpravě (polotovar) - potravina, která může být bez dalšího přípravného kroku přímo tepelně upravena (těsto, sušené těstoviny, loupané brambory, zmrazené hranolky, obalované kuřecí nugety atd.)

Produkt tepelně upravený, připravený ke kombinaci s další složkou pokrmu - většinou se jedná o instantní potraviny, k jejichž přípravě není třeba vaření (instantní těstoviny, sušená bramborová kaše atd.)

Hotový pokrm připravený k ohřevu - může se jednat o kompletní pokrm nebo o jeho složky (předvařené těstoviny, zmrazené pečivo, zeleninové konzervy atd.)

Potravina nebo pokrm připravený ke konzumaci - do této kategorie spadají potraviny určené k okamžité konzumaci (chléb, uzeniny, teplé pokrmy s donáškou atd.)

Kdy pro nás nejsou polotovary to pravé?

Většina polotovarů obsahuje tzv. éčka, na ty je však třeba posvítit si trochu důkladněji (více se o nich již brzy dočtete v připravovaném rozhvoru na našem serveru). Při výběru polotovarů je tedy dvojnásob nutné číst složení výrobku. Například ROBI maso (dostupné jako nudličky, plátky, sekaná), které získalo logo Vím, co jím, obsahuje výhradně přírodní barviva, neobsahuje konzervační látky a hlavní surovinou pro jeho výrobu je pšeničná bílkovina.

Nevýhodou polotovarů je příliš vysoký obsah kalorií, neboť tuk v nich obsažený je často hlavním nositelem chuti. Jejich výživová hodnota však často bývá mizivá. Kvalita surovin, které jsou použity na výrobu polotovarů se jistě v závislost na výrobci různí, v mnoha případech ale není příliš vysoká. Polotovary také často obsahují dochucovadla a zvýraznovače chuti (především glutaman

sodný), které mohou vyvolat po požití bolest hlavy. Barviva, která jsou v polotovarech obsažena, mohou vyvolávat u určitých jedinců alergie.

Proč (ne)sáhnout po polotovaru?

Hlavní výhodou polotovarů je právě jejich “výhodnost”, pohodlnost a rychlost přípravy. Ušetří nám čas, který někdy nemáme kvůli našim povinnostem. Měli bychom se však zamyslet nad tím, zda našemu tělu polotovary dodávají opravdu to, co potřebuje. Například Ďobáčky od výrobce Kalma jsou bohatým zdrojem bílkovin (na 100 g výrobku obsahuje téměř 15 % bílkovin). Podobně je na tom i ROBI maso, které obsahuje dokonce 20 % bílkovin. Oba tyto výrobky na druhou stranu obsahují minimum nasycených mastných kyselin, které bývají spolu s trans mastnými kyselinami hlavním problémem polotovarů. Sledovat výživovou hodnotu u těchto výrobků se tedy rozhodně vyplatí.

Na stravě bychom neměli šetřit čas ani peníze. Je důležité vědět, co jíme. Abyste si mezi polotovary usnadnili výběr, můžete se i v tomto případě řídit logem Vím, co jím. Mezi polotovary si je zatím vysloužily například některé

polévky Knorr, a potom výše zmiňované sójové Ďobáčky Kalma nebo rostlinná bílkovina ROBI. Přestože příprava pokrmů z těchto polotovarů je rychlá, výsledný pokrm bude zároveň výživově hodnotný.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz