



**Indice:**

## **Convenience Food**

**P. 2** Cosa è il Convenience Food?

**P. 2** Quali sono i vantaggi del Convenience Food?

**P. 3** Quali sono gli svantaggi del Convenience Food?

**P. 4** Di cosa bisogna tener conto facendo il piano dei menu e le spese?

**P. 4** Cosa si deve osservare durante la preparazione?

**P. 4** Convenience food - tengo a mente

**P. 5** Impressum

## Cosa è il Convenience Food?

Convenience Food tradotto significa „Mangiar comodo“. Con questo concetto si intendono alimenti già pronti e componenti di pasti così come pasti completi, per es. verdure/insalate pronte, minestre pronte, salse pronte, piatti dietetici congelati, Pizza, pietanze per microonde, ecc.

Convenience Food soddisfa il bisogno dell'utilizzatore di accelerare i tempi di preparazione. I prodotti Convenience sono pensati e vengono apprezzati soprattutto dalle persone che lavorano, dai single, dalle persone con poca esperienza in cucina o poco tempo e dalle persone anziane.

Anche per far fronte alla pressione del tempo nel poter servire molti ospiti, anche la gastronomia fa capo alla merce precotta la quale permette di venir lavorata velocemente.

I prodotti Convenience possono venir ordinati in due categorie ben distinte a dipendenza del loro grado di lavorazione:

Convenience Food	
Alimenti parzialmente pronti	Alimenti pronti al consumo
<b>Alimenti pronti alla cottura</b> = alimenti parzialmente pronti, che prima del consumo devono ancora venir preparati, come per es. Verdura, frutta, carne sminuzzata	<b>Piatti pronti</b> = Preparazioni di alimenti, che compongono un piatto completo, che possono venir consumati così come sono o ev. che devono ancora venir velocemente scaldati.
<b>Alimenti pronti per la cottura</b> = Alimenti che devono soltanto venir cotti come per es. verdure pronte, carne marinata	
<b>Alimenti pronti per la preparazione (Alimenti pronti per esser cucinati)</b> = Alimenti parzialmente pronti, che sono già preparati e cotti e che richiedono soltanto di venir scaldati o mescolati, come per es. Menu o componenti di menu	

Fonte: Lexikon der Ernährung, 2002 Spektrum Akademischer Verlag Heidelberg, Berlin

## Quali sono i vantaggi del Convenience Food?

- Con questi prodotti facili e veloci si risparmia tempo e si necessita solo di minime conoscenze in cucina. Le verdure per esempio sono già lavate; lavare, sbucciare, in parte anche tagliare o grattugiare non è più necessario.
- Spesso non sono necessari altri ingredienti, il cui acquisto, rispettivamente la cui preparazione richiedono tempo e conoscenze culinarie ( salse, spezie, ecc.).
- Gli alimenti pronti sono spesso già porzionati o possono senza perdite essere consumati in porzioni.

- Prodotti convenience conservabili sono sempre a disposizione, indipendentemente dalle stagioni.
- Produzioni, stoccaggio e vendita dei prodotti fabbricati in modo industriale sottostanno a severi controlli e prescrizioni. I prodotti pronti confezionati e conservati in modo adeguato sono in generale migliori sia dal punto di vista batteriologico che igienico dei prodotti freschi che deperiscono più facilmente.
- Tramite congelamento, essiccazione o additivi, la conservabilità dell'alimento è allungata.
- La frutta e la verdura congelate hanno i medesimi valori nutrizionali come i prodotti freschi e di stagione, in quanto queste derrate alimentari vengono congelati immediatamente dopo il loro raccolto. Le sostanze nutritive, le vitamine, i sali minerali e gli oligoelementi si mantengono a lungo.
- I prodotti Convenience sono facili da preparare e quindi comodi per persone anziane, malate, handicappate e per persone che hanno poco tempo per cucinare.

## Quali sono gli svantaggi del Convenience Food?

- I prodotti Convenience contengono spesso molto zucchero o grasso, di conseguenza il loro contenuto energetico è elevato.
- A volte la qualità dei grassi dei prodotti Convenience non è ottimale. Di preferenza i prodotti non dovrebbero contenere grassi induriti bensì oli vegetali dall'alto valore nutrizionale (per es. olio di colza o di oliva) (Attenzione alla dichiarazione sull'imballaggio).
- Spesso il contenuto di sale dei prodotti finiti è eccessivo e può nuocere alle persone con pressione sanguinea elevata.
- In generale diversi prodotti importati vengono prodotti con sale non iodato e fluorato. Perciò è importante utilizzare il sale con iodio o fluoro (pacco verde) per le pietanze preparate da soli.
- La maggior parte dei prodotti finiti, non rappresentano un pasto equilibrato. Spesso la quantità di verdura o frutta è insufficiente o addirittura mancante e quindi in contraddizione con le attuali raccomandazioni per una sana alimentazione („cinque porzioni di verdura e frutta al giorno). prodotti pronti senza o con quantità insufficienti di verdura e frutta, devono quindi sempre venir abbinati (per es. Insalata in entrata, Frutta in dessert).
- Le persone sensibili a determinate sostanze (Glutine, Lattosio, proteine del latte, soia o additivi) devono leggere attentamente le etichette.
- A seconda del modo di conservazione (per es. essiccamento o cottura) il contenuto di vitamine e minerali risulta diminuito.
- In generale sono necessari trattamenti che richiedono un utilizzo di energia (per es. raffreddare,



impacchettare, lavorazione ecc.), per questo i prodotti Convenience non dovrebbero venir utilizzati giornalmente non solo per ragioni di fisiologia alimentare ma anche per questioni ecologiche.

- Infine, i prodotti convenience sono quasi sempre più cari rispetto ai prodotti freschi.

## **Di cosa bisogna tener conto facendo il piano dei menu e le spese?**

- Pianificare bene gli acquisti prevedendo una combinazione di prodotti convenience e freschi, soprattutto frutta, verdure, insalate.
- Variare spesso i prodotti pronti e provare delle novità (per es. piatti etnici già pronti).
- Facendo la spesa, leggere attentamente le etichette. Soprattutto per quanto concerne i contenuti di energia e di grassi come pure la qualità dei grassi e la quantità di sale.
- Non acquistare merce se l'imballaggio è rovinato.
- I prodotti congelati o da frigo vanno trasportati in borse termiche e a casa messi il più presto possibile in frigo o in congelatore.

## **Cosa si deve osservare durante la preparazione?**

- Tempo e temperatura di cottura sono determinanti per un pasto riuscito e per ridurre le perdite di nutrienti, per questo bisogna seguire le istruzioni del fabbricante.
- Se gli alimenti vanno solo riscaldati (in padella o nel microonde), scegliere modi delicati (al vapore, stufare, grigliare ecc.).
- I fabbricanti propongono spesso ricette per migliorare il gusto – stare cauti se si tratta di completare con ulteriori grassi o con ingredienti ricchi di grasso quali panna, mascarpone, formaggio o ev. sale.
- Gli alimenti e le ricette dipendono dal gusto personale: assaggiare e completare a piacere ad esempio aggiungere ad un'insalata delle erbe fresche o ad una salsa al pomodoro già pronta, peperoni freschi o cipolle.

## **Convenience food - tengo a mente**

- I convenience food sono alimenti in parte lavorati o già pronti e componenti di un pasto o pasti completi.
- Completare sempre i convenience food con alimenti freschi.



## Impressum

### © 2008 Società Svizzera di Nutrizione SSN

Tutte le informazioni pubblicate in questi fogli informativi possono venir liberamente utilizzate con indicazione della fonte.

### Editore

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Schwarztorstrasse 87

Casella postale 8333

CH-3001 Berna

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Elaborazione

Infanger Esther, dipl. Ernährungsberaterin HF

### Collaborazioni e consigli professionali

Bernet Caroline, dipl. Ernährungsberaterin HF – SGE-Geschäftsstelle

Endrizzi Anne, dipl. Lebensmittel Ingenieur ETHZ – food + marketing – SGE-Vorstandsmitglied

Fontana Gabi, dipl. Ernährungsberaterin HF – Zug

Dr. Matzke Annette, Diplom-Oecotrophologin – BAG

Mühlemann Pascale, dipl. Lebensmittelingenieurin NDS Humanernährung – SGE-Geschäftsstelle

Welter Angelika, Diplom-Oecotrophologin – SGE-Geschäftsstelle

### Ringraziamenti

La società svizzera di nutrizione ringrazia per il sostegno finanziario l'ufficio federale della sanità che ha permesso la pubblicazione di questi fogli informativi come pure per i consigli specialistici e collaborazione degli esperti sopra menzionati.