

Ptejte se, jak vzniká „domácí“ v restauraci, než objednáte

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Ptejte-se-jak-vznika-„domaci-v-restauraci,-nez-objednate__s10010x20021.html

K létu patří cestování a stravování mimo domov. I v restauraci se dnes můžete najíst kvalitně a zdravě. Stejně tak ale můžeme šlápnout vedle a nechat se zlákat oblíbenými proklamacemi jako je „domácí“ nebo „vhodné pro děti.“



Legislativa za pojmem „domácí“

- Od července 2017 vešla v platnost vyhláška č. 417/2016 Sb., která upravuje

používání některých pojmů v souvislosti s označováním produktů nabízených v restauracích jako je „**domácí**“, „**vhodná pro děti**“, „**čerstvý**“ apod.

- Pojmem „domácí“ by nemělo být označováno nic, co **nevzniklo přímo ze základních surovin**. Kontrolovat používání označení „domácí“ a dalších má za úkol Státní zemědělská a potravinářská inspekce.

„Domácí“ limonády jsou hitem restaurací



Tak jako se dříve do hospod a restaurací chodilo na točenou malinovku či Kofolu, nyní nealko nabídku válčují domácí limonády.

Jak bylo již výše řečeno, označení domácí by mělo zákazníkovi zaručit, že taková limonáda **nevznikla pouhým naředěním** průmyslově zpracovaného koncentrátu. Byť i takovým způsobem restaurace obcházejí vyhlášku a riskují pokuty.

- Přestože pojem „domácí“ v nás evokuje něco poctivého, a tedy zaručeně zdravého, měli bychom si uvědomit, že domácí nerovná se automaticky zdravý.
- Domácí limonáda je pořád **primárně sladký nápoj**. Základem je [tedy nejčastěji cukr](#), dále se používá čerstvé ovoce nebo šťáva z něj a někdy i čerstvé bylinky jako je máta či rozmarýn.

Ideální samozřejmě je, pokud je limonáda vyrobena pouze z čerstvého ovoce, které přirozeně obsahuje cukr taky ale v menším množství než v koncentrátu, kde je třtinový nebo řepkový cukr základem. Sklenice domácí limonády **v restauraci k obědu** určitě není na škodu, ale větší množství už by mohlo znamenat problém, obzvlášť pokud se snažíte o redukci hmotnosti. Také v případě, že trpíte diabetem, může taková limonáda zamávat vaší glykemií.

Další „domácí“ produkty

Nejen limonády, ale i další „domácí“ chuťovky v nabídkách restaurací mohou být zavádějící.

- Přestože si restaurace či kavárna peče skutečně domácí dezerty ze základních surovin, neznamená to, že po takových **nebudete přibírat**, nebo že budou mít nějaký pozitivní účinek na vaše zdraví. Stále se jedná o více či méně kalorickou potravinu (častěji však více), která pravděpodobně neobsahuje šlehačku ze spreje nebo krémy z instantních směsí.
- Nadbytečné množství zkonsumovaného cukru a tuku vede ke vzniku či zhoršení onemocnění jako je [obezita, vysoký krevní tlak či cukrovka](#). A průběhu těchto onemocnění nijak nepomůže, že volné sacharidy a nasycené mastné kyseliny byly konzumovány výhradně z „domácích“ výrobků.

Jak tedy vybírat z nabídky v restauracích:

- **Ptejte se obsluhy na složení** – jestliže je limonáda skutečně domácí, měli by vám říct, jak si ji vyrábí.
- Nespokojte se s prohlášením „je to tajemství výroby“ – zákazník nesmí být klamán a ani by mu neměly být zatajovány informace o složení.
- Pokud obsluha nezná nebo není schopna deklarovat složení, sáhněte po neochucené vodě či 100 % džusu, který si nechte naředit vodou.
- Pamatujte **„domácí“ neznamená méně kalorický** ani zdravější!