



# ROCK FOR PEOPLE

## PRAKTICKÝ MANUÁL PRO BEZPEČNÉ BEZLEPKOVÉ MENU

### OTEVŘETE SVOU KUCHYNI I LIDEM S ALERGIÍ NA LEPEK NEBO S CELIAKIÍ.

Staňte se profesionálem či profesionálkou ve vaření bezlepkové stravy i vy! Tato základní pravidla je nutné dodržovat pro bezpečnou přípravu, vaření a výdej jídla, které je možné označit jako bez lepku.

1. Pracovní povrchy, nádoby a náčiní musí být čištěny pomocí samostatných pomůcek (mycí houby, utěrky), vodou a čisticími prostředky pouze pro bezlepkové nádoby.
2. Nádobí, náčiní a kuchyňské přístroje vyhrazené pro bezlepkové jídlo nesmí přijít do styku s lepkem nebo s nádobami od lepku.
3. Zajistěte fyzicky oddělený prostor (místnost, nebo alespoň pult) pro přípravu bezlepkového jídla. V případě, že není možný oddělený prostor, je nutné důkladně očistit všechny prostory, které přišly do styku s lepkem. Pokud to provoz umožňuje, řešením při přípravě je časový odstup od lepkové přípravy. Nikdy nesmí dojít k přípravě lepkového a bezlepkového pokrmu ve stejném čase na stejném místě (pokud na stejném místě, tak s důkladným omytím a očištěním).
4. Před začátkem přípravy bezlepkového pokrmu si oblékněte čistý ochranný oděv a umyjte si ruce.
5. Bezlepkové pokrmy podávejte a servírujte odděleně.
6. Bezlepkové potraviny skladujte v uzavíratelných, dobře uzavřených a označených obalech či v původních obalech. Skladujte je nejlépe jinde než lepkové potraviny, například na nejvyšších policích kvůli potenciální kontaminaci (tzn. bezlepkové nahoře a lepkové dole), nejlépe odděleně přepážkou. Bezlepkové jídlo v konvektomatu dávejte také vždy nahoru.
7. Bezlepkové pokrmy podávejte zvláště na odlišném nádobí a nenoste je v jedné ruce s lepkovým.
8. Lepek je i v takových potravinách, kde byste ho nečekali (viz seznam níže). Čtěte důkladně složení každé potraviny, ze které jídlo připravujete. Ujistěte se, že je daná surovina opravdu bez lepku.
9. Surovinu bez lepku poznáte tak, že je na obalu logo, znak přeškrtnutého klasu, označení GLUTEN FREE nebo je surovina přirozeně bezlepková jako např. rýže. Na obalu se může objevit také označení stopy lepku, zde je žádoucí spočítat poměr a množství, které použijete do přípravy např. koření. Pokud používáte mouku, pak výhradně tu s označením přeškrtnutého klasu nebo GLUTEN FREE (pozor na různé druhy muk, které se vyrábí v klasickém mlýně s lepkovými).



BEZ LEPKU

PO ČESKU



# ROCK FOR PEOPLE

## PRAKTICKÝ MANUÁL PRO BEZPEČNÉ BEZLEPKOVÉ MENU



BEZ LEPKU

PO ČESKU

10. Bezlepkové jídlo je skutečně bez lepku jen tehdy, pokud nedojde ke kontaminaci lepkem. Což znamená, že při přípravě musíte dodržet přísná pravidla, aby se bezlepkové jídlo nedostalo do kontaktu s lepkem skrze nádoby, vzduch, oděv, pracovní plochu či jinou potravinu. Platí to i pro případ smažení v jednom oleji. Nepřípustné je připravovat lepkové a bezlepkové jídlo ve stejném oleji a fritéze.
11. Důkladně označujte alergeny přímo u produktu, dostatečně informujte uživatele o stopách lepku nebo zda je pokrm bez lepku.

### Povolená tvrzení o nepřítomnosti či sníženém obsahu lepku v potravinách dle prováděcího nařízení komise (EU) č. 828/2014:

Tvrzení "**bez lepku**" lze použít pouze tehdy, neobsahuje-li potravina ve stavu, v němž je prodávána konečnému spotřebiteli, více než 20 mg/kg lepku.

Tvrzení "**velmi nízký obsah lepku**" lze použít pouze tehdy, pokud u potravin, jež sestávají z jedné nebo více složek vyrobených z pšenice, žita, ječmene, ovsu nebo jejich kříženců, které byly speciálně zpracovány tak, aby v nich byl snížen obsah lepku, nebo tyto složky obsahují, činí obsah lepku v potravine ve stavu, v němž je prodávána konečnému spotřebiteli, nejvýše 100 mg/kg lepku.

**Oves** obsažený v potravinách označovaných jako „bez lepku“ nebo „s velmi nízkým obsahem lepku“ musí být speciálně vyroben, připraven a/nebo zpracován tak, aby bylo zamezeno kontaminaci pšenicí, žitem, ječmenem nebo jejich kříženci, přičemž obsah lepku v ovsu nesmí být vyšší než 20 mg/kg lepku.

Preventivní označení na obalech výrobků **Může obsahovat stopy lepku** (Může obsahovat lepek) - dobrovolné informace, které provozovatel poskytuje v rámci odpovědného přístupu. Pokud výrobce použije toto preventivní označení, musí výrobek splnit limit maximální hodnoty lepku do 50 mg lepku/kg potraviny (tato hodnota je považována Státní zemědělskou a potravinářskou inspekcí za "stopové množství").

#### Kde se lepek nachází?

Typy obilovin obsahující lepek: pšenice, žito, špalda, ječmen, zelená špalda, oves (s výjimkou ovsu certifikovaného jako bezlepkový), pšenice jednozrnka, pšenice dvouzrnka, kamut, tritikále.

U následujících výrobků buďte zvláště opatrní, možná by vás nenapadlo, že lepek obsahují: hranolky, krokety, bramboráky, klobásy, uzeniny, zmrzlina, pomazánky z lískových ořechů, nízkotučné produkty, brambůrky a další slané občerstvení, kečup, hořčice, pálivé omáčky, čokoláda, sladkosti, směsi koření, bujón v kostce, prášek do pečiva, bílé omáčky, polévky, hotová jídla, pudink, sójová omáčka, marcipán.

#### Co je nutné z hygienického hlediska?

Řádné zanesení do dokumentace HACCP nebo samostatném dokumentu. Správné označení potravin včetně alergenů. Označení potravin bez lepku, stopy lepku, přirozeně bez lepku.

Za manuálem stojí celiaci a celičky z ([www.bezlepkupocesku.cz](http://www.bezlepkupocesku.cz)).

BEZ LEPKU

PO ČESKU