



Spolufinancováno  
EVROPSKOU UNIÍ

BEZ LEPKU

PO ČESKU

# OTEVŘETE SVOJI KUCHYNI I LIDEM S ALERGIÍ NA LEPEK NEBO S CELIAKIÍ

Praktický manuál pro bezpečné  
bezlepkové menu



# OBSAH

BEZ LEPKU

PO ČESKU

VÍTE, PROČ VAŘIT BEZ LEPKU?	3
PŘEKÁŽKY, SE KTERÝMI SE MŮŽETE POTKAT	4
ZÁKLADNÍ GASTRO PRAVIDLA PRO VAŘENÍ A VÝDEJ BEZLEPKOVÝCH POTRAVIN	5
CO JE LEPEK A KDE SE LEPEK NACHÁZÍ?	6
CO JE NUTNÉ Z HYGIENICKÉHO HLEDISKA?	7
VÍTE, CO SI CELIAK MYSLÍ A CO VÁM CHCE SDĚLIT?	8
GASTRO PRAVIDLA PRO BEZLEPKOVOU STRAVU	9
PRAKTICKÁ UKÁZKA ROZHOVORU V RESTAURACI	10



# VÍTE, PROČ VAŘIT BEZ LEPKU?

BEZ LEPKU

PO ČESKU

## 1. FLEXIBILITA V MENU

Bezlepková strava může inspirovat kreativitu a inovaci v menu, což je jistá příležitost, jak přilákat zákazníky z bezlepkové komunity. Máte chuť naučit se vařit přirozeně bezlepkově?

## 2. ROZŠÍŘENÍ CÍLOVÉ SKUPINY

Nabídnutím bezlepkových možností přitáhnete nové zákazníky, kteří hledají restaurace zohledňující jejich stravovací potřeby.

## 3. ZLEPŠENÍ IMAGE A REPUTACE

Prokázání péče o zdraví a individuální potřeby zákazníků zvýší pověst Vaší restaurace jako místa, kde je zákazník vždy na prvním místě.

## 4. ODLIŠENÍ SE OD KONKURENCE

Vytvoření unikátního prodejního bodu v konkurenčním prostředí restauračního průmyslu.

## 5. VĚRNOST ZÁKAZNÍKŮ

Získání loajality a spokojenosti zákazníků s potřebami na bezlepkovou stravu, kteří se budou rádi vracet.

## 6. ZVÝŠENÍ TRŽEB

Růst tržeb díky rozšíření nabídky a získání nových skupin zákazníků.

## 7. OBLAST SPOLEČENSKÉ ODPOVĚDNOSTI

Demonstrační podpora lidí s celiakií nebo intolerancí k pšenici, či lepku ukazuje, že Vaše restaurace bere ohled na sociální odpovědnost a záleží jí na zdraví své komunity.

## 8. VYŠŠÍ TRŽNÍ POTENCIÁL

Vzhledem k rostoucímu počtu lidí trpících celiakií a intolerancí na lepek máte možnost oslovit stále větší a atraktivnější trh.

## 9. OSOBNÍ PŘÍNOS

Poskytnutí bezlepkových možností představuje příležitost pro personál k rozvoji nových dovedností a znalostí ve vaření a přípravě potravin pro různé dietní potřeby. Inovace i do Vašeho týmu a vzdělávání.

## 10. ZLEPŠENÍ ZAMĚSTNANECKÉ MORÁLKY A ANGAŽOVANOSTI

Nabídnutím možností bezlepkového stravování ukážete zaměstnancům, že si vážíte jejich potřeb a že se snažíte.





## PŘEKÁŽKY, S KTERÝMI SE MŮŽETE POTKAT?

- Zaměstnanec, který nemá nadšení,
- znalosti v tématu,
- malý pracovní prostor,
- nezájem o téma nebo neznalost v tématu.

Ukázka toho, jak to dělají druzí dobře s vědomím, že to jde.  
Příklad dobré praxe z jídelny Pohanka v Pardubicích.

### Jak to děláme my.

„Všechny procesy máme popsány v systému HACCP, dbáme na čistotu pracovních ploch, pokud je to možné, tak doporučujeme oddělené pracoviště. V naší kuchyni platí zákaz používání dřevěného náčiní (nebezpečí kontaminace), máme stanovena jasná pravidla při servisu BL/ne BL jídla. Dbáme úzkostně na čistotu, vzděláváme zaměstnance (příkladem jsou manuály s přehledem bezpečkových surovin, důsledně kontrolujeme a ověřujeme sporné suroviny, v co největší míře používáme tzv. základní suroviny. Tak se nejlépe vyhneme příp. přítomnosti lepku atd.).“

### Jak vnímáte, jako majitelka gastropodniku, který vaří i bezpečková jídla, nárůst nákladů na pořízení vybavení pro tento druh činnosti?

„Nemyslím si, že by náklady spojené s vybavením našeho podniku náčiním potřebným pro bezpečkové vaření, byly nějak zásadně vyšší, než když vybavujete běžný podnik. Je ale třeba mít při jeho pořizování potřebný vědomostní „background“, dobře zpracovaný systém HACCP s ohledem na bezpečkové vaření (systém kritických bodů) a praktické myšlení. Pak jenom stačí nakoupit např. nerezové náčiní místo dřevěného, plastová prkénka atd.. A můžete začít vařit. Větší problém ale vidím v získání erudovaného personálu pro tuto činnost, který musí

*mít znalosti v oblasti rozeznávání bezpečkových potravin od potravin obsahujících lepek, v oblasti hygieny vaření (k tomu patří pravidelná školení systému HACCP a neustálé připomínání zásad bezpečkového vaření), znalost alergenů, znalost „základností“ v této oblasti, znalost dodavatelů bezpečkových surovin a potravin apod.“*

*Sdílí svůj pohled majitelka jídelny Iva Pohanková*



# ZÁKLADNÍ GASTRO PRAVIDLA PRO VAŘENÍ A VÝDEJ BEZLEPKOVÝCH POTRAVIN



- Pracovní povrchy, nádoby a náčiní musí být čištěny pomocí samostatných pomůcek (utěrky, mycí houby), vodou a čisticím prostředkem určené pouze pro bezlepkové nádobí.
- Nádobí, náčiní a kuchyňské přístroje vyhrazené pro bezlepkové jídlo, nesmí přijít do styku s lepkem nebo s nádobami od lepku.
- Fyzicky oddělený prostor (místnost, nebo alespoň pult) pro přípravu bezlepkového jídla, v případě, že není možný oddělený prostor, je nutné důkladně jej omýt a je nutný časový odstup od klasické / normální stravy, nikdy nesmí dojít k přípravě lepkového a bezlepkového pokrmu ve stejném čase na stejném místě.
- Před začátkem přípravy bezlepkového pokrmu si personál oblékne čisté oblečení a umyje si ruce.
- Bezlepkové pokrmy podávat a servírovat odděleně a skladovat v označených nádobách.
- Skladování bezlepkových potravin: odděleně od sebe než lepkové potraviny, vše v dobře uzavřených, označených, původních obalech, na nejvyšších policích (kvůli potenciální kontaminaci). Bezlepkové potraviny ve vrchních policích a lepkové potraviny obsahující lepek vždy dole (předcházení při výdeji možné kontaminaci), nejlépe odděleně však přepážkou či v samostatném a k tomu určeném regálu. To stejné platí pro úschovu v konvektomatu. Pokud to prostor umožňuje, dopřejte bezlepkovým potravinám samostatnou místnost. NE/KONTAMINACE je důležitá a zásadní.
- Bezlepkové pokrmy podávat zvlášť, na odlišném nádobí a nenosit v jedné ruce s lepkovými.
- Lepek je i v takových potravinách, kde byste to nečekali, čtete důkladně složení každé potraviny z které vyrábíte další jídlo, znovu se ujistěte, jestli je surovina opravdu bez lepku.
- Surovinu bez lepku poznáte tak, že na obale je logo, znak přeškrtnutého klasu nebo označení GLUTEN FREE, nebo surovina je přirozeně bezlepková př. rýže, co znamená stopy lepku - zde je nutné spočítat poměr a množství př. koření, pokud používáme mouky pak výhradně s označením přeškrtnutého klasu nebo gluten free (pozor na mouky, které se vyrábí v klasickém mlýně).



## CO JE LEPEK A KDE SE LEPEK NACHÁZÍ?



### TYPY OBILOVIN OBSAHUJÍCÍCH LEPEK

- Pšenice, pšenice jednozrnka, pšenice dvouzrnka,
- ječmen,
- žito,
- špalda, zelená špalda,
- oves (s výjimkou ovsa certifikovaného jako bezlepkový),
- kamut,
- triticales (žitovec).



U následujících výrobků je nutné být zvlášť opatrný.  
Napadlo by vás, že mohou obsahovat lepek?

- Hranolky, krokety, bramboráky, klobásy, uzeniny, **zmrzlina**, pomazánka z lískových ořechů, nízkotučné produkty, brambůrky a další slané občerstvení, kečup, hořčice, pálivé a grilovací omáčky, čokoláda, sladkosti, **směsi koření**, bujón v kostce, prášek do pečiva, polévky, hotová jídla, pudink, **sójová omáčka**, marcipán.
- Bezlepkové jídlo je skutečně bez lepku jen tehdy, pokud nedojde ke kontaminaci lepkem, což znamená, že se při přípravě musí dodržet přísná pravidla, aby se bezlepkové jídlo nedostalo do kontaktu s lepkem skrze nádobí, vzduch, oděv nebo pracovní plochu či jinou potravinu.
- Důkladně označujte alergeny přímo u produktu, stopy lepku a bez lepku, dostatečně informujte uživatele.
- Bufetová nabídka jídel obsahujících lepek a bezlepkových pokrmů na stejném místě je přijatelná, pokud je bezlepkové jídlo řádně označeno a ostatečně odděleno. Vhodné je myslet na samostatné nádobí, aby nedošlo k promíchání potravin.





# CO JE NUTNÉ Z HYGIENICKÉHO HLEDISKA?

- Řádně všechny kroky mít zaneseny v dokumentu HACCP,
- správné označování potravin včetně alergenů,
- označení bez lepku, stopy lepku a přirozeně bez lepku,
- důkladné dodržování pravidel pro bezlepkové vaření (viz. strana 5).



## SEZNAM ZAJÍMAVÝCH A DŮLEŽITÝCH ODKAZŮ:

[www.szpi.cz](http://www.szpi.cz) – společné stravování, označování alergenů  
v provozovnách společného stravování

## ZEPTEJTE SE TĚCH, KTEŘÍ MAJÍ BOHATÉ ZKUŠENOSTI:

[www.bazalkahk.cz](http://www.bazalkahk.cz)

[www.jidelnapohanka.cz](http://www.jidelnapohanka.cz)



# VÍTE, CO SI CELIAK MYSLÍ A CO VÁM CHCE SDĚLIT?

BEZ LEPKU

PO ČESKU

- Držím přísnou bezlepkovou dietu ze zdravotních důvodů a mé otázky ohledně bezlepkovosti jsou pro mě bohužel nezbytné pro to, aby se můj zdravotní stav nezhoršoval.
- Pokud sním jídlo kontaminované lepkem, mé tělo nemusí navenek okamžitě reagovat. Uvnitř ale dochází k zánětlivým procesům, které mi ničí tenké střevo.
- Mé otázky na přípravu jídla jsou pokládány proto, abych se ubezpečil/a, že nesním nic, po čem by mi mohlo být špatně.
- Jídlo se nestane bezlepkovým, když z něj dodatečně odstraníme “lepkovou část”, opravdu nestačí z polévky s nudličkami vyndat nudličky.
- Připravit “celiak-friendly” gastro provoz možná není tak těžké, jak by se mohlo na první pohled jevit, stačí pochopení a nadšení.
- Berte prosím bezlepkovou dietu jako vážnou věc, ne jako nějaký trend. Věřte, že jsme si to nevybrali. I když u mnohých kolem nás to trend je.
- Lepek je i v takových potravinách, kde byste to nečekali, znovu a často se proto ujišťuji, jestli je tedy jídlo bezlepkové.

- Často jsem hodně ve stresu už jen z toho, že musím pokaždé vést konverzaci o bezlepku, kdyby to bylo na mně, rád/a bych si objednal/a bez toho, bohužel je to ale opravdu nutné.

## TIP PRO NAŠI SPOLEČNOU KOMUNIKACI

- Nebojte se nás zeptat, nejsme odborníci, ale máme zkušenosti. V případě, že byste si nebyli jisti, jaké všechny kroky pro přípravu bezlepkového jídla podniknout, moc rádi se s vámi o tom pobavíme. Opravdu víte, co je to kontaminace?
- Když se Vás ptám na kontaminaci, není to proto, že bych Vás chtěla poučovat, ale proto, že mi po špatně zhotoveném jídle může být opravdu špatně.
- Když chci mluvit s kuchařem, neznamená to hned, že mu chci vynadat, jen se opravdu bojím o své zdraví.
- Když chci zavolat vedoucího provozu, může to být i proto, že mu chci poděkovat za skvělý přístup k celiakům.
- Prosím, buďte citliví k mým potřebám, zohledňujte a respektujte moji bezlepkovou dietu i při komunikaci s personálem.

- Děkuji za Vaši pozornost k potřebám celiaků (i lidí s intolerancí na lepek, NCGS). Vaše ochota a spolupráce vytváří příjemné stravovací prostředí pro všechny zákazníky.

## STAŇTE SE PROFESIONÁLEM VE VAŘENÍ BEZLEPKOVÉ STRAVY.

Víme, že jednou z možných bariér může být komunikace. Společně se tak snažíme najít cestu, jak si vzájemně porozumět a pochopit se.

## TIP PRO GASTRO PROVOZY.

**Když toto celiak uvidí, možná bude hned vědět, že se v jeho tématu vyznáte.**

Milí zákazníci, jako celiakům jsme Vám vděční, že jste si vybrali právě naši restauraci s důvěrou v to, že vařit u nás bezlepkové menu není problém. Buďte si jisti, že se každý den snažíme zajistit, aby Vaše stravovací potřeby byly naplněny s péčí a respektem, které si zasloužíte.



# GASTRO PRAVIDLA PRO BEZLEPKOVOU STRAVU

BEZ LEPKU

PO ČESKU

## ČISTOTA JE ZÁKLAD

- Pracovní plochy, nádoby a náčiní musí být důkladně čištěny samostatnými pomůckami určenými pouze pro bezlepkové vaření.
- Všechno nádobí a kuchyňské přístroje vyhrazené pro bezlepkovou stravu musí zůstat odděleny od těch, které přicházejí do styku s lepkem.

## ODDĚLENÝ PROSTOR

- Ideálně by měl být vyhrazen fyzicky oddělený prostor pro přípravu bezlepkového jídla. Pokud není možné, je nutná důkladná čistota prostoru a dodržování časového odstupu od lepkové přípravy.

## HYGIENA NA PRVNÍM MÍSTĚ

- Před začátkem přípravy bezlepkového jídla si personál obléká čistý ochranný oděv a důkladně si myje ruce.

## BEZPEČNÉ SKLADOVÁNÍ

- Potraviny a suroviny bez lepku musí být skladovány odděleně od lepkových produktů v dobře uzavřených a označených obalech.

## DŮKLADNÉ OZNAČENÍ

- Důkladné označení alergenů a stopy lepku přímo na produktech je klíčové pro informovanost zákazníků.

## POZOR KONTAMINACE HROZÍ VŠUDE

- Je důležité si uvědomit, že lepek se může nacházet i v potravinách, kde byste lepek nečekali. Důležité je důkladně kontrolovat složení každé suroviny.

## KOMUNIKACE JE KLÍČOVÁ

- Zákazníci nejen s celiakií jsou vděční za pochopení a ohleduplnost personálu. Nebojte se ptát a komunikovat s nimi, abyste zajistili jejich bezpečí a pohodlí.

## PROFESIONÁLNÍ PŘÍSTUP

- Staňte se profesionálem ve vaření bezlepkové stravy. Ujistěte se, že Vaše restaurace je připravena poskytnout bezpečný a chutný zážitek všem zákazníkům, včetně těch s potřebou bezlepkové stravy.



## PRAKTICKÁ UKÁZKA ROZHOVORU V RESTAURACI

kteřá má ulehčit komuniaci mezi personálem a zákazníkem. někdy stačí POCHOPENÍ na obě strany a věci hned naberou jiné obrátky. Děkujeme, že se vzájemně chápeme. I my víme, že to pro vás v kuchyni není lehké a proto jsme vděční za každou malou změnu.

**Máte nějaká stravovací omezení?**

Jsem celiak, což znamená, že musím dodržovat bezlepkovou dietu kvůli mému zdraví.

**Máte nějaké další stravovací omezení - alergie nebo intolerance, o kterých bychom měli vědět?**

Ne, můj hlavní zdravotní problém je celiakie.

**Co můžeme udělat pro to, abychom Vám zajistili co nejpříjemnější stravovací zážitek?**

Rád(a) bych s Vámi probral(a), jaké máte bezlepkové možnosti jídel a zároveň jejich přípravu a následné servírování.

**Jaký typ jídla by Vás nejvíce uspokojil?**

Preferoval(a) bych jednoduchá jídla, která jsou přirozeně bezlepková nebo snadno upravitelná.

**Máte nějaké konkrétní dotazy ohledně našeho způsobu přípravy bezlepkové stravy?**

Ano, rád(a) bych věděl(a), jaké kroky podnikáte pro minimalizaci rizika kontaminace lepkem.

**Dotazy ohledně kontaminace Vám rád(a) zodpovím. Zároveň Vám ale nabízím možnost**

**rozhovoru s kuchařem, který Vaše jídlo bude připravovat. Co pro Vás bude příjemnější?**

Budu se cítit bezpečněji a mít větší jistotu, pokud přípravu jídla mohu probrat přímo s kuchařem. Takovou nabídku jsem nečekal/a.

**Máte nějaké preference ohledně přípravy Vašeho bezlepkového jídla? Co by pro Vás bylo ideální?**

Bylo by skvělé, kdyby se mé jídlo připravovalo na odděleném pracovním prostoru s čistým náčiním. Kontaminace lepkem by mi mohla způsobit zdravotní problémy, proto je pro mě důležité, aby se vařilo s maximální opatrností.

**Chcete, abychom označili Vaše jídlo jídlo bezlepkové při podávání?**

Prosím o označení, nebo o slovní ujištění, že se jedná o bezlepkový pokrm.



**Máte nějaké připomínky nebo zpětnou vazbu ohledně našeho přístupu k Vaším potřebám? Zatím vše probíhá skvěle, děkuji. Moc si cením Vašeho přístupu a ochoty. Rád(a) se o tom zmíním dalším lidem.**

**Můžeme pro Vás ještě něco udělat?**

Uděláme si spolu fotku? :)

Dobro, ať se šíří samo.



#propojeni #osveta #bezlepkupocesku #gastromanual

## AUTOŘI PUBLIKACE

Renata Kašparová

Věra Býmová

Helena Lorenc

Iva Pohanková

Martina Různarová

Petra Srdínková

Dominka Nováčková

Radka Švandová

Tereza Manychová



Spolufinancováno  
EVROPSKOU UNIÍ



MINISTERSTVO PRÁCE  
A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

EDDA, z.ú.

