




# BEZPEČNÉ GRILOVÁNÍ

**aneb  
na co si dát během grilování pozor ?**

A photograph of a metal mesh basket filled with grilled salmon pieces, resting on a dark wooden surface. A small glass bowl containing a creamy dipping sauce with herbs is visible in the foreground. A yellow text box is overlaid on the image.

**Grilování je hodnoceno jako jedna z mnoha kulinárních metod, která může představovat riziko pro potraviny a tím pádem pro lidské zdraví. To především kvůli tvorbě nežádoucích chemických látek a možnosti mikrobiální kontaminace.**

# Nežádoucí chemické látky s karcinogenními účinky

- Při vysokých teplotách mohou vznikat v potravinách živočišného původu **dusíkaté heterocyklické sloučeniny**. Další kontaminanty, vznikající mj. i během grilování, jsou **polycyklické aromatické uhlovodíky**.
- Z dusitanů a bílkovin nebo ze sekundárních aminů vznikají **nitrosaminy**, které jsou také považovány za karcinogenní.

# Alimentární onemocnění

- Alimentární onemocnění = onemocnění způsobená konzumací potravy či vody
- Při grilování může dojít ke **kontaminaci syrových potravin** virovými a bakteriálními patogeny a jejich toxiny
- Mikroorganismy se potravinou a vodou dostávají do trávicího traktu, kde se pomnoží a vyvolají onemocnění, které se nejčastěji projevuje **průjmem, horečkou, nevolností, zvracením, bolestmi břicha** apod.





# Jak předcházet zdravotním obtížím?

**Dodržujte hygienické zásady !**



## Vhodný výběr surovin ke grilování

Preferujte **čerstvé suroviny**, maso vybírejte libovější.  
Z drůbeže odstraňte kůži a tučné okraje.



## Příprava surovin ke grilování

Zabraňte tzv. křížové kontaminaci – mezi syrovou a tepelně upravenou stravou. Ovoce a zeleninu vždy omyjte. Používejte marinády na maso. Marinádu nepoužívejte opakovaně, vždy připravte novou.



1. Navlhčete si ruce pod tekoucí vodou.



2. Naneste dostatečné množství mýdla do dlaně.



7. Třete krouživým pohybem levý palec v sevěné pravé dlaně. Pak ruce vyměňte.



8. Třete dlaň levé ruky obousměrnými krouživými pohyby sevřených prstů pravé ruky. Pak ruce vyměňte.



3. Třete dlaně o dlaně krouživým pohybem.



4. Položte dlaň pravé ruky na hřbet levé ruky. Zaklesněte prsty. Třete pravou dlaně o hřbet levé ruky. Pak ruce vyměňte.



9. Opláchněte ruce pod tekoucí vodou.



10. Ruce si pečlivě osušte. Jednorázový ručník použijte k zastavení kohoutku.



5. Dejte ruce k sobě dlaněmi. Zaklesněte prsty. Třete dlaněmi o sebe ze strany na stranu.



6. Zaklesněte ohnuté prsty do sebe. Třete hřbet prstů pravé ruky o dlaň ruky levé a naopak.



# Čisté ruce jsou základ!

Zdroj: Státní zdravotní ústav

## Dostatečná teplená úprava

Min. teplota 72 °C po dobu 10 min., a to v jádře masa. K ověření použijte potravinářský teploměr. Dostatečná teplota masa je důležitá k **usmrcení mikroorganismů**.



## Samotné grilování

Zabraňte **přímému styku** plamenů s masem. Ogrilované maso položte na **čistý talíř** a konzumujte ihned nebo udržujte při teplotě min. 60 °C, pokud vychladlo, před konzumací maso opět zahřejte min. na 72 °C po dobu 10 min.





# Zpracovalo

Ministerstvo zdravotnictví



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY