

Bulletinen

EN TIDNING FÖR DIG SOM INTE TÅL GLUTEN,
LAKTOS, MJÖLK- OCH SOJAPROTEIN.

UTGES AV SVENSKA CELIAKIFÖRBUNDET
NUMMER 2 2014

 **Frågan på Facebook**
Har män lättare att ställa krav?

 **Doktorn och Dietisten**
Svarar på läsarnas frågor



Lina Tegelaar

”Jag nöjde mig inte
med standarden
på glutenfria bakverk!”

**Viktor
tänker bli
kock trots
celiaki.**

FORSKNING Stress
kvar trots
att allergin vuxit bort.

PREMIÄR Snart lanseras
Celiakiförbun-
dets nya hemsida.

MAT Läckra recept
för sommarens
varma grillkvällar.

**Fika
glutenfritt!**



Bjud på Frias bullar, muffins och kladdkaka för en en god glutenfri sommarfest!

I sommar kan hela familjen njuta av glutenfri fika! Våra gluten- mjölk- och laktosfria kaffebröd uppskattas av alla gäster tack vare den goda smaken och underbara konsistensen. I vårt breda sortiment hittar du Kladdkaka, Kanelbulle, Slät bulle, Kanelgiffel, Vaniljgiffel, Chokladmuffins, Äpplemuffins och Citronmuffins. Läs mer om produkter, tips och recept på www.fria.se

fria
GLUTEN FREE

You can't tell the difference

www.fria.se • +46 (0)31-734 13 30 • info@fria.se



FriaGlutenFree FriaGlutenFreeFood FriaGlutenFree

900-2460 är 90-kontot till
Celiakiförbundets forskningsfond.
Stöd forskningen du också!

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Svenska Celiakiförbundets Forskningsfond delar årligen ut bidrag till forskning om de diagnoser vi företräder. Det är Celiakiförbundets vetenskapliga råd som granskar och godkänner de forskningsprojekt som får bidrag.



VÅRT MÅL ÄR ATT GÖRA VÅRA MEDLEMMARS LIV BÄTTRE!

Bulletinen ges ut av Svenska Celiakiförbundet. Förbundet har 23 500 medlemmar, som inte tål gluten, laktos, mjölk- eller sojaprotein. Svenska Celiakiförbundet står för kunskap, information och påverkansarbete kring dessa diagnoser. Som medlem får du Bulletinen fyra gånger per år. I medlemskapet ingår även tillgång till faktamaterial, föreningsaktiviteter och medlemserbjudanden. Ett medlemskap kostar 250 kronor per kalenderår. För prenumeration och extranummer kontakta info@celiaki.se. För medlemskap besök vår hemsida www.celiaki.se eller ring kansliet 08-730 05 01.



VI ARBETAR PÅ SVENSKA CELIAKIFÖRBUNDET

Christina Ralsgård

Generalsekreterare
08-730 05 70, 070-220 61 36
christina.ralsgard@celiaki.se



Katarina Verbeet

Administration och
medlemsregister
08-730 05 61, 070-274 99 90
katarina.verbeet@celiaki.se



Sonja Rinne

Annonsering, administration
och föreningsstöd
08-730 05 62, 073-575 29 08
sonja.rinne@celiaki.se



Helene Rödbro

Webbredaktör
070-2185869
helene.rodbr@celiaki.se

Inspirerande problemlösare

Det finns inget generellt svar på "hur det är" att inte kunna äta gluten, laktos, mjölk- eller sojaprotein. Upplevelsen av att ha en födoämnesintolerans eller allergi, och hur vi hanterar diagnosen är individuell.

I det här numret lyfter vi fram två personer som valt att se möjligheter. Viktor Lindgren har celiaki men tänker ändå utbilda sig till kock. Han har löst det på ett sätt som många kan ställa sig frågande till, men som fungerar för honom.

En annan som funnit lösningar – på en mängd problem – är Lina Tegelaar, mjölkproteinallergiker och självvald vegan, som pryder Bulletinens förstasida detta nummer. Hon vägrade att nöja sig med de ingredienser som stod till buds för naturligt glutenfri bakning. Resultatet var inte tillräckligt gott tyckte hon. Resor utomlands, envist sökande och oändliga probbakningar ledde fram till ett nytt sätt att baka. Jag hoppas att du som läsare blir lika inspirerad som jag blir av dessa båda personer.

Och så vill jag också önska er en fantastisk lång och varm sommar. Vi ses 3:de oktober!

Jenny Ryltenius
Jenny Ryltenius



Bulletinen

Ges ut av: Svenska
Celiakiförbundet
Blekingegatan 28
118 56 Stockholm

Tel 08-730 05 01
bg 652-1892

HEMSIDA:
www.celiaki.se
e-post info@celiaki.se

ANSVARIG UTGIVARE
Bengt Eriksson

REDAKTÖR
Jenny Ryltenius
bulletinen@celiaki.se

FORM
The Factory of Design

TRYCK
Sörmlands Grafiska

ANNONSBOKNING
Sonja Rinne
sonja.rinne@celiaki.se
073-575 29 08

UTGIVNINGSPLAN
Vecka 10, 23, 40, 49

TALTIDNING
Beställ på 08-24 07 07



OMSLAGSFOTO:
Jörgen Hildebrandt

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera och förkorta insända textbidrag. Redaktionen ansvarar inte för obeställda manuskript och foton. Bulletinen får citeras om källa anges.

Innehåll

Nr 2.2014

Svenska Celiakiförbundets medlemmar är på olika sätt intoleranta eller allergiska mot vissa livsmedel.

GLUTENINTOLERANS

G Kallas också celiaki och innebär att man är intolerant mot glutenprotein, som finns i vete, korn och råg. Glutenproteinet triggas i gång en autoimmun reaktion och förstör tarmluddet, som tar upp näring i tunntarmen.

LAKTOSINTOLERANS

L Kan också kallas laktasbrist, eftersom det beror på att man har brist på enzymet laktas i tunntarmen – något som gör att mjölksockret laktos inte kan brytas ned. Sockret fortsätter då till tjocktarmen där bakterier tar över. Följden blir vattentunn diarré, gaser, buller och magsmärtor.

MJÖLKPROTEINALLERGI

M Allergi mot protein i mjölk är inte det samma som laktasbrist (laktosintolerans). Mjölk innehåller många olika proteiner som man kan vara allergisk mot. Allergin visar sig på olika sätt, exempelvis som eksem, andnöd och tarminflammation.

SOJAPROTEINALLERGI

S Innebär att man måste undvika livsmedel och mat med sojaprotein i. Det är relativt ovanligt att vara allergisk mot sojaprotein. Men allergiker med svåra symtom kan behöva ta medicin, ibland också få akut vård, om de av misstag kommer i kontakt med sojaprotein.

I VARJE NUMMER:

→ **NYTT & NOTERAT** Aktuella nyheter om gluten, laktos, soja- och mjölkprotein. **SID 6**

→ **FRÅN HEMSIDAN** Ett utdrag av nyheter publicerade på www.celiaki.se. **SID 21**

→ **FRÅGA DIETISTEN** Stine Størsrud svarar på läsarnas frågor om kost. **SID 27**

→ **INSÄNT & TIPSET** Läsarnas röst och medlemmarnas tips till varandra. **SID 30**

→ **FRÅGAN PÅ FACEBOOK** Bulletinens fråga på Celiakiförbundets facebookside besvaras. **SID 38**

→ **FRÅGA DOKTORN** Olof Sandström svarar på läsarnas frågor. **SID 41**

→ **KONTAKTSIDA** E-postadresser och telefonnummer till Svenska Celiakiförbundets läns- och lokalföreningar. **SID 49**

→ **SCUF MAGAZINET** Ungdomsförbundet informerar. **SID 50**





16 10

22

10 NYA MJÖLSORTER. Möt Lina Tege-
laar som inte nöjer sig med "torra
glutenfria bakverk". Hennes jakt på naturligt
glutenfria ingredienser har lett fram till en
unik bakbok med ovanliga ingredienser.

16 NÄRINGSLIV. Efterfrågan på gluten-
fria produkter har exploderat och allt
fler företagare upptäcker att det går att göra
affär av det. Men restaurangbranschen släpar
efter.

22 MAT I SÄSONG. Läckra grillrecept
fria från gluten, laktos, mjölk- och
sojaprotein.

28 DRÖMYRKET. Viktor Lindgren
vägrar att låta sin diagnos avgöra
vad han ska jobba med. Nu utbildar han sig
till kock.

32 FRÅGA BAGAREN. Oscar Målevik
svarar på läsarnas frågor om gluten-
fri bakning.

33 BAKA GLUTENFRITT. Naturligt glu-
tenfria recept på två sorters bröd,
mandelkaka och rulltårta.

**36 MJÖLK-
ALLERGI.**
Matstressen i familjer där
ett barn har varit allergisk
mot mjölkprotein består visar ny
forskning.

39 GENUS. Kvinnor har svårare att
kräva glutenfri mat än män visar di-
etisten Ethel Kautto i sin doktorsavhandling.

43 NY HEMSIDA. Celiakiförbundet
har moderniserat sin hemsida. Läs
om tankarna bakom moderniseringen av
www.celiaki.se

44 FÖRBUNDSTÄMMA. Sista helgen
i april hölls Svenska Celiakiförbun-
dets årliga stämma. Bengt Eriksson valdes till
ny förbundsordförande.

46 FÖRENINGSAKTIVITET. Bulletinen
var med när Celiakiföreningen i
Stockholms län ordnade en välbesökt och
givande föreläsningkväll.



18



28

TARMARNAS YTA INGEN "TENNISPLAN"

Nyligen visade forskare vid Sahlgrenska akademien att mag-tarmkanalens insida endast är cirka 40 kvadratmeter. 37 av dessa kvadratmetrar utgörs av tunntarmens yta.

OBS!

NYTT LÖSENORD TILL HEMSIDAN!

Det nya lösenord för att logga in på Celiakiförbundets medlemssidor är:

bullen2014

Vi ses på www.celiaki.se

Glutenmätare för hemmabruk

NY TEKNIK

En mätare som på två minuter kan ge svar om maten innehåller gluten kan bli verklighet.

Det amerikanska företaget 6SensorLabs arbetar med att ta fram en glutenmätare som snabbt och enkelt ska analysera om mat som serveras innehåller gluten. Den nya mätaren baseras på en redan befintlig teknologi som kan känna av protein.

Målet är att den ska vara liten och dis-

kret och att den ska kunna upptäcka så låga nivåer av gluten som 20 ppm upp till tio gånger fortare än de test som finns på marknaden i nuläget.

Dessutom ska man inte behöva bearbeta maten som ska testas utan den kan placeras i en behållare i mätaren direkt. De test som finns nu på den amerikanska marknaden kräver att maten finfördelas eller bearbetas på andra sätt. Enligt 6SensorLabs är planen att glutenmätaren ska finnas på marknaden 2015. ←

NY VETENSKAPLIG TIDSKRIFT

➔ Artiklar ur tidskriften "Gastroenterology and Hepatology From Bed to Bench Journal" är nu sökbara i den gigantiska medicinska databasen PubMed. Alla artiklar från de senaste tre åren kommer inom kort gå att söka upp i databasen. Förhoppningsvis kommer flera artiklar som rör forskning på celiaki att dyka upp.

Kost och beteendestörningar

Annika Röed upplevde att hennes autistiska sons beteende förändrades när de uteslöt mjölk, gluten och soja ur hans kost.

ADHD

I Sverige är effekterna av koständringar mot autism och ADHD ämne för debatt, och Socialstyrelsen rekommenderar inte gluten- och mjölkfri diet som behandling. För att hjälpa andra



föräldrar som vill prova metoden har Annika Röed därför skrivit boken "Mat för barn med autism och ADHD: därför fungerar en diet utan mjölk och gluten". I boken skriver hon om den internationella forskning som finns på området, berättar om sina egna erfarenheter och ger exempel på hur man lagar mat utan mjölk och gluten. ←

Färsk bröd och kakbok

Mekto Ganic har gett ut en bakbok med naturligt glutenfria recept.

NY BOK

I boken "Bröd och kakor – baka utan gluten" är recepten anpassade efter råvaror som är lätta att få tag på i dagligvaruhandeln. I boken finns

också tips för nybörjare och fakta om ingredienserna. Bland recepten finns allt från svenska traditionella jäsverk, enkla marmelader, nötsmör och smoothies till medelhavsinspireerade bakverk. Boken är 173 sidor tjock och har ett cirkapris på 280 kronor. ←



FOTO: JONNAS BERG



BÄTTRE MENY PÅ FLYGBOLAG

Flygbolaget Swiss har lanserat en "allergivänlig meny". Flera laktos- och glutenfria alternativ ska finnas ombord på planen, exempelvis laktosfria chokladkakor och glutenfria maträtter. På längre flygningar kan även soyayoghurt eller laktosfri cheesecake beställas.

Präst vill stoppa glutenfri oblat



Kyrkomötet i Norge beslutade 2011 att alla oblater ska vara glutenfria av hänsyn till personer med celiaki. Detta protesterar den norske pastorn Torkild Masvie mot eftersom det är för olikt Jesu sista måltid.

RELIGION

–Vi talar om druvvin och vetebröd, inte om saft och chips, säger Torkild Masvie som förbjudit glutenfri oblat i sin kyrka, till tidningen Dagen i Norge.

Han anser att det osyrade bröd av vete från USA hans församling beställer, som "har lite gluten", ska duga till glutenintoleranta nattvardsbesökare. För övriga besökare fortsätter församlingen att erbjuda vanliga oblater.

Prosten i Bergen, Jan Otto Myrseth anser att det är viktigare att koppla dagens behov till nattvarden och ser inga problem med att dela ut oblat av andra sorters mjöl. I Sverige finns möjligheten att få oblat både med och utan gluten. ←

Mjolk- och glutenfri matkasse



→ **Företaget Årstiderna lanserar** nu matkassen Low-CarbLådan som är gluten- och mjölkfri. Matkassen, som innehåller ekologiska råvaror till fem måltider, är anpassad för två personer. Utöver att den är fri från mjölk och gluten innehåller den inte heller potatis, majs, ris, pasta eller torkade baljväxter.

Nytt i hyllorna



NYA PRODUKTER FÖR OSS SOM INTE TÅL ALLT.

→ LAKTOSFRI YOGHURT

Lindahls mejeriprodukter har lanserat en laktosfri grekisk yoghurt i 500-gramshink.



→ GLASS I STORA LASS

Engelholmssglass säljer nu två storpackslådor med laktosfri glass. Den ena innehåller en mix av blåbär- och vaniljglasspinnar (15 st) och den andra päronglasspinnar med kakaoöverdrag (8 st).



→ SURDEGSBRÖD

Schär har introducerat frysta surdegsbröd utan gluten och laktos. Bröden är skivade och innehåller 15% surdeg baserat på ris mjöl.



→ KVARG OCH CRÈME FRAICHE

Valio utökar sitt laktosfria sortiment med fyra nyheter; laktosfri kvarg i smaker vanilj och citron samt laktosfri crème fraiche med pepparsmak och citron/dill.



→ GLUTENFRI PASTA

I våras lanserade Barilla en ny glutenfri pasta på den svenska marknaden. Pastan finns i varianterna fusilli och spaghetti och baseras på vit majs, gul majs och ris.



→ LAKTOSFRI MELLANMJÖLK

ICA säljer numer en laktosfri mellanmjölk i 1,75 litersförpackning. Även deras laktosfria sortiment har utökats med en laktosfri kvarg.



→ LASANGEPLATTOR

Sedan mars säljer ICA glutenfria lasangeplattor från sin egen Fri från-serie.



Njut laktosfritt!



Mejeriprodukter är gott och dem ska man må bra av. Det tycker vi på ICA. Därför fortsätter vi att öka vårt utbud av laktosfria alternativ märkta med Fri från. Matglädje alla kan njuta av helt enkelt.



ETT PRISBELÖNT GLUTENFRITT ÖL.



FREEFROM FOOD AWARDS 2010 – WINNER
THE INTERNATIONAL BEER CHALLENGE 2011 – GOLD
WORLD BEER AWARDS 2011 – EUROPE'S BEST GLUTEN FREE LAGER
BEVERAGE TESTING INSTITUTE, THE WORLD BEER CHAMPIONSHIPS 2012 – GOLD
AUSTRALIAN INTERNATIONAL BEER AWARDS 2012 – SILVER
INTERNATIONAL TASTE & QUALITY INSTITUTE 2013 – SUPERIOR TASTE AWARD

GLUTENINNEHÅLLET I DAURA DAMM ÄR MINDRE ÄN 3 PPM. DEN FINNS NU PÅ SYSTEMBOLAGET. ARTIKELNUMMER 1532.

Distribueras av Carlsberg Sverige AB. Alkoholhalt 5,4 % vol. Art. nr. 1532.
Konsumentservice 020-78 80 20. www.carlsbergsverige.se

Att börja dricka i tidig ålder ökar risken för alkoholproblem.

MATSTÄLLE PRICKAS

En servering i Köping har fått en anmärkning av livsmedelsinspektören då man förvarade såser i gamla brödpåsar. Ägaren sa att påsarna tvättades innan de fylldes, men det räcker inte enligt gällande regler då gluten från bröd kan finnas kvar.



Årets glassnyheter betygssatta

➔ **En jury bestående av sex stycken sjätteklassare** testade årets glassnyheter. Totalt testades 18 glassar från fyra stora bolag (Hemglass, GB Glace, Sia glass och Triumf). På en femgradig betygsskala fick Hemglass laktosfria kolastrutglass en femma. Den andra laktosfria glassen i startfältet – Sias Juni – fick en trea. Det var det "slarviga utseendet" som drog ner betyget för smaken var väldigt god menade juryn. Svenska Celiakiförbundet vill dock utdela ett extrapoäng till Juni eftersom struten är glutenfri.



Laktosfri Kolastrut från Hemglass.

Vill att barn med celiaki ska slippa apoteket

... LANDSTINGSFULLMÄKTIGES ORDFÖRANDE I KRONOBERG, ROLF SÄLLRYD, KD, SOM MOTIONERAT OM ATT BARN UNDER 16 ÅR MED CELIAKIDIAGNOS SKA FÅ MERKOSTNADERSÄTTNING. OM DET BLIR VERKLIGHET SLIPPER BARN I KRONOBERG HÄNVISAS TILL APOTEKET FÖR ATT HÄMTA UT GLUTENFRIA SPECIALPRODUKTER.

GRATTIS TILL ATT LANDSTINGSFULLMÄKTIGE BIFÖLL DIN MOTION. HUR KÄNNS DET?

– Det känns väldigt roligt eftersom det här har varit en hjärtefråga i många år.

VAD HÄNDER NU?

– Nu har landstingsdirektören gett tjänstemännen i uppdrag att se över möjligheterna att även de som är under 16 år får merkostnadsersättning. Sedan tidigare får alla vuxna med diagnoserad celiaki kostbidrag på 2150 kr om året.

VAD ÄR DET DE SKA UTREDA?

– De ska undersöka vilka ekonomiska konsekvenser förslaget skulle innebära, både för landstinget och för bidragsmottagaren. Sedan måste man också ta reda på hur rutinerna ska förändras för dem som arbetar med att betala ut ersättningen i praktiken.

HUR LÅNG TID TROR DU ATT DET TAR INNAN UTREDNINGEN ÄR KLAR?

– Det ställer till lite att det är valår för då kan det ta lite längre tid att verkställa beslut, men jag tycker att det borde kunna börja gälla 2015.

HUR KOMMER DET SIG ATT DU ENGAGERAR DIG FÖR BARN MED CELIAKI?

– Jag har erfarenhet av celiaki från min nära familj och jag vet att maten blir dyrare. Celiaki har också ett socialt pris som innebär att man måste tacka nej och alltid kolla i förväg när man äter ute eller hemma hos andra. Okunskapen är ofta stor bland allmänheten.

ÄR DET DÄRFÖR NI SÅ TYDLIGT BESKRIVER I MOTIONEN ATT CELIAKI INTE ÄR EN ALLERGI UTAN EN LIVSLÅNG KRONISK SJUKDOM?

Ja, vi passade på att väva in

Hållå där!



lite fakta i motionen för att sprida kunskap om celiaki. Okunskapen finns ju även bland politiker och tjänstemän.

MEN TROTS ALLT TYCKS KUNSKAPEN I KRONOBERG VARA BÄTTRE ÄN PÅ ANDRA STÄLLEN. NI ÄR JU ETT, AV EN HANDFULL LÄN, SOM GER MERKOSTNADSER-SÄTTNING TILL VUXNA.

Det stämmer, men det har varit ifrågasatt. Nu är min bedömning att det lever säkert. Inga partier ifrågasätter längre bidraget till vuxna och det skulle bli ett rabalder om det avskaffades. Dessutom är det ju småsummor vi talar om i en budget på 5 miljarder.



Lina Tegelaar

Slår ett slag för alternativa ingredienser

Lina Tegelaar fick nog av färdiga stärkelseblandningar och – i hennes tycke – beska mjölsorter och dåliga bindemedel. I två år har hon arbetat med sin naturligt glutenfria bakbok. I den används ingredienser som tapiokastärkelse och klibbrismjöl.

– Det mest unika är nog min nya metod för att baka ”vetebröd” och att jag inte använder växtfibrer utan xantangummi, säger hon.

TEXT: JENNY RYLTIENIUS FOTO: EVA WERNLID

Som barn ville Lina Tegelaar bli konditor men föräldrarna, som var mjölkbönder, rådde henne att skaffa en akademisk utbildning.

– Eftersom naturen är mitt andra stora intresse i livet utöver bakning började jag plugga biologi efter gymnasiet, säger Lina och skär upp en nygräddad Chocolate chip cookie.

Snart kan Lina, förutom bakboksförfattare, även titulera sig doktor i etiologi. Intresset för bakning och mat, *i synnerhet* allergimat syns överallt i fyrrummaren i studentområdet Lappkärrsberget. I vardagsrummet hänger en gigantisk almanacka över året med noteringar som ”Allergimässa i GBG”, ”Vegoforum” och ”Mat för livetmässan”. I bokhyllorna trängs både svensk – och engelskspråkiga receptböcker. De

flesta med inriktning på glutenfri och vegansk matlagning.

– Jag har nog ett hundratal, gissar Lina.

Lina Tegelaar har arbetat med att utveckla allergivänliga recept sedan 2008. Fram tills nu har hon gett ut åtta mjök- och äggfria receptböcker. Den senaste ”Glass åt alla” kom ut i höstas.

– Eftersom jag redan hade en bas av recept på utan ägg och mjölkprodukter var jag väldigt sugen på att bygga vidare och omfatta även glutenintoleranta och de som är känsliga mot vetestärkelse. Därför blev naturligt glutenfritt utgångspunkten, säger Lina Tegelaar.

För att även de som är allergiska mot baljväx-

NATURLIGT GLUTENFRIA PRODUKTER...

...är ofta baserade på stärkelse. I dag finns ett utbud av naturligt glutenfria produkter fulla med vitaminer, fibrer och mineraler.





ter ska kunna botanisera fritt i boken finns inte heller guarkärnmjöl med. Vad hon själv vet finns ingen liknande multi-allergivänlig kokbok på marknaden.

När Lina började med sin bok 2010 fanns det ingen svensk bok om naturligt glutenfri bakning. Bokförlagen var inte intresserade. De sa att det inte fanns någon marknad, men under tiden Lina jobbade med boken hemma i köket kom det ut två stycken (*varav den ena är "Friendly Bread" som Bulletinen presenterar recept ur i varje nummer*). Och fler böcker är på väg.

– Arbetet görs på min fritid, ungefär i halvtidsfart med ett par timmars bakning varje dag, säger Lina som inte verkar medveten om att det för många ses som en smärre hjälteinsats att vara gravid och föräldraledig småbarnsmamma som dessutom doktorerar samtidigt som hon bakar sig fram till en bakbok med 150 recept.

Sedan ett år är lilla Edgar ute ur magen och han verkar ha ärvt mammas intresse. En av hans favoritsysselsättningar är att titta in i ugnen och se på när bakverken gräddas. Att äta bakverken är inte heller tråkigt.

Storasyster Judit tänker inte bli bagare utan en Ninja när hon blir stor. "Min mamma är väldigt duktig på att baka" konstaterar hon. Men så har det också krävt många år av intensivt bakande.

Lina har bakat sig igenom det mesta för att förstå ingredienserna och ta fram de bästa recepten. Bara för den här boken har hon bakat upp ingredienser för 100 000 kronor.

Hur kan det komma sig att någon utan celiaki lägger hundra tusen på ingredienser för glutenfri provbakning, anpassar familjens kök till bageri och ger ut en receptbok på eget förlag trots att "experterna" säger att det inte finns någon marknad.

Svaret är att Lina Tegelaar tyckte att standarden på "det bästa som kan åstadkommas" i glutenfri bakväg var för låg. Riktigt låg. Om en kaka är smulig och torr är det lika bra att strunta i att äta den, resonerar hon.

– Många som får celiaki, tror att de måste vänja sig vid sämre, smuligare och torrare bakverk. Men så är det inte. Jag bestämde mig för att det måste gå att baka gott, inte "gott för att vara glutenfritt", säger Lina.

För några år sedan vistades hon i olika amerikanska storstäder och passade på att provsmaka, det i förhållande till Sveriges stora glutenfria utbudet på caféer.

– Jag upptäckte att allt var mycket godare där och tog reda på hur dom gjorde. Det visade sig att man i USA liksom i andra delar av världen använder xantangummi som ersättning för gluten.

INKÖPSSTÄLLEN

www.allergimat.com och www.allergeko.se säljer ingredienserna som används i "Den stora boken om naturligt glutenfri bakning".

→ XANTANGUMMI



Xantangummi ersätter glutenets elastiska förmåga. Det är en naturlig biprodukt av en bakterie som fermenterar (jäser) på växtmaterial, främst sockerarter av till exempel majs, soja eller vete. När det används mäts det ofta i kryddmått. Xantangummi måste alltid blandas i mjölblandningen innan vätska tillsätts eftersom det bildar gelé när det kommer i kontakt med vatten.

OBS! Är man allergisk mot odlingsmediet (vete, soja, majs) rekommenderas xantangummi som anger ursprung av fermenteringen. Kontakta producenten om det inte står angivet på produkten.





G L M S

LINAS KANELBULLAR

¼ dl kokosolja
 2 ½ dl valfri mjölk
 25 g jäst
 ½ dl strösocker
 1-2 krm salt
 1 tsk kardemumma
 1 dl vitt rismjöl
 1 dl durramjöl
 ½ dl tapiokastärkelse
 ½ dl arrowrot eller potatismjöl
 1 tsk xantangummi
 1 tsk bakpulver
 Vitt rismjöl för utbakning

Fyllning
 3-4 msk smält matfett
 2-3 msk kanel
 ½ dl strösocker
 Pärlsocker

SÅ HÄR GÖR DU:

1. Mät upp kokosoljan i en kastrull, häll i mjölk och låt blandningen bli fingerwarm. Smula jästen i en bunke. Häll ner strösocker, salt, kardemumma och den fingervarma vätskan.
2. Blanda vitt rismjöl, durramjöl, tapiokastärkelse, potatismjöl, xantangummi och bakpulver i en separat bunke och häll ner i den våta blandningen. Låt jäsa i 20-30 minuter på en varm plats.
3. Arbeta ihop den lösa degen med en slev och kyl i kylskåp tills den är kall.

Häll eventuellt över lite vitt rismjöl om degen är lös och lägg den på en mjölad bit bakplåtspapper eller plastfolie om du vill underlätta ihoprullningen. Både undersidan och ovasidan av degen ska mjölas så att det går att kavla ut degen till ungefär ½-1 centimeters tjocklek.

4. Pensla med smält matfett och strö över strösocker och kanel. Rulla ihop längden, eventuellt med hjälp av papret eller plasten, skär i 2-3 centimeter tjocka bitar och sätt i bullformar.
5. Ställ plåten att jäsa i 20-40 minuter, de ska jäsa upp ordentligt. Pensla med gräddes eller ägg och strö över pärlsocker. Grädda i mitten av ugnen i 10-15 minuter i 225°C.

»Jag använder inte psylliumfröskal eller potatisfibrer eftersom jag tycker att det ger ett gummiaktigt och vattnigt resultat.»



KAROLINA "LINA" TEGELAAR

Ålder: 29 år.

Bor: Lägenhet i Stockholm.

Yrke: Doktorerande biolog och bakboks författare.

Familj: Man och barnen Judit 5 och Edgar 1.

Diagnos: Mjölproteinallergiker.

Aktuellt: Kom just ut med sin nionde bakbok: Stora boken om naturligt glutenfri bakning.

Kuriosa: Glutenfria bakboken har 3500 följare på Facebook.

Traditionen inom naturligt glutenfri bakning är att använda psylliumfröskal, sockerfibrer eller potatisfibrer. Lina menar att man genom xantangummi undviker att växtfiberna suger upp vätska och ger bismak. När hon diskuterat alternativet xantangummi med andra i bakaingsbranschen har hon mött ett motstånd mot produkten.

– Xantangummi har en stämpel att vara synonymt med gummi och därmed ge gummiaktig känsla. Jag tycker istället att växtfibrer som pofiber och psyllium ger en slemmig konsistens som blir gummiaktig i slutändan.

De färdiga glutenfria mixerna, ofta gjorda på stärkelse från vete, majs och potatis, har heller aldrig imponerat på henne. Inte heller de naturligt glutenfria mjölsorterna som är vanliga i butikshyllan.

– Jag använder aldrig sojammjöl för det blir bittert. Hade det gått att baka fantastiska glutenfria bakverk med ingredienserna som finns i våra dagligvarubutiker hade jag använt dem, säger Lina Tegelaar.

I stället har hon utforskat naturligt glutenfria mjölsorter som inte är så vanliga i Sverige: durra, teff, klibbris och tapioka.

– Fördel är också att mjölnerna är nyttigare än de stärkelserika. Teffmjöl innehåller både aminosyror, vitaminer och kostfibrer.

Lina Tegelaar vill att de som läser hennes bok ska bli inspirerade att göra egna mjölblandningar hemma.

Har du funderat på att slå dig in i produktionsbranschen och sälja egna mjölmixer?

– Jag har tänkt tanken att kanske samarbeta med ett företag som redan gör mjölmixer men samtidigt vill jag hålla mig neutral. Den här boken är inte produktspensrad och jag har inte heller tagit emot någon bakutrustning.

Mest stolt är Lina över, som hon uttrycker det, en världsunik metod att stabilisera jäsande degar som hon själv arbetat fram.

– Den gör att jag kan baka kanelbullar, semlor, lussekatter och även munkar och bagels som får ett helt vitt inkräm utan bismak från mjölsorterna. De blir lätta och luftiga och håller sig goda även dagen efter att de bakats. *(Se recept på Linas kanelbullar på föregående sida).* ←



VINN LINAS BOK

Vad är Xantangummi?

1. En typ av gummi från gummiantan.
- X. En naturlig biprodukt från en bakterie.
2. En fiber från växtriket.

Skicka ditt svar till sonja.rinne@celiaki.se eller Svenska Celiakiförbundet Blekingegatan 28 118 56 Stockholm senast den 1 augusti 2014. Märk mejlet/brevet med "Xantangummi".

Om du inte vinner boken, men ändå vill ha den, går det att köpa till rabatterat pris på Celiakiförbundets hemsida www.celiaki.se. Logga in på medlemsidan med lösenordet bullen2014.

It's so fraiche!



NYHET!

Mjök- och sojafri fraiche.
Används precis som vanligt.

Inblick:

Fler nischade restauranger i framtiden

Stefan Lundin är chefsjurist på Visita, branschorganisationen som representerar cirka 5 600 hotell och restauranger i hela landet. Han känner inte igen bilden av att krögare är ointresserade av att servera mat speciellt anpassad till dem som inte tål allt. Samtidigt är han emot ett eventuellt lagförslag om att alla ingredienser ska skrivas ut på menyerna.



TEXT: JENNY RYLTEINIUS

Många av Celiakiförbundets medlemmar tycker att det är svårt att äta ute eftersom restauranger och caféer sällan har glutenfria alternativ. Samtidigt är det fler än någonsin som väljer bort gluten, antingen för att de måste eller för att de vill. Bulletinen har tidigare skrivit om den glutenfria trenden i nr 4-2013. Mot bakgrund av detta borde krögarna anpassa sig efter kundernas behov kan man tycka, men det är inte många som märker av.

Bulletinen ringde upp Visita, Svensk besöksnäringens branschorganisation, för att ta reda på hur snacket går bland krögarna. Ses de som inte tål gluten, laktos, mjölk- och sojaprotein som jobbiga kunder? Nej, säger chefsjuristen Stefan Lundin.

– Jag har aldrig hört någon som uttalat att det skulle vara jobbigt med gäster som inte tål vissa födoämnen, men visst finns det säkert de som har den åsikten.

Att utbudet inte är bättre ser han flera orsaker till. För det första, menar han, ska man komma ihåg att celiaki är en relativt ny diagnos.

– Om man ser till sjukvårdens kunskap om celiaki har den inte heller så

många år på nacken. Att restaurangbranschen inte hunnit med i samma takt är ganska naturligt.

Det krävs också utbildning och kunskap hos personalen inom restaurangnäringen. Generellt tycker han ändå att det har hänt mycket de senaste åren. Det har blivit lättare att få information om vilka maträtter det finns gluten i. Ett annat exempel på vad som inte förekom för tio år sedan är att Visita, tillsammans med Astma- och allergiförbundet, har tagit fram en utbildning som heter ”Hurra en allergisk gäst”.

– Det händer saker i vår bransch. Ingen kan ju veta men det kan ju inte uteslutas att utvecklingen går åt samma håll som i USA där restauranger inriktar sig på glutenfri mat. Ju fler gäster man kan omfatta desto bättre för krögaren. Alla har ju ett intresse av att sälja mat, säger Stefan Lundin.

Han vill också skicka med ett tips till alla Bulletinens läsare: Tala om vad du inte tål!

– Ta en dialog med restaurangen. Även om det inte finns något som är glutenfritt i menyn så kan kocken många gånger hitta en lösning.

Men det kräver att hen vet vad gästen

inte tål. Om gästen inte berättar det så kan det givetvis inte ordnas fram någon mat.

På Visita är man alltså väl medveten om att det kan vara besvärligt att ta del av utbudet som matallergiker eller födoämnesintolerant. Men trots det är organisationen den högljudaste remissinstansen när Livsmedelsverket diskuterar skärptare märkningskrav på ingredienser i menyer (*se rutan bredvid*).

Det ska räcka med att personalen informerar om frågan ställs av gästen är Visitas hållning. Men hur ska de klara detta när de inte vet skillnad mellan mjölkprotein och laktos?

– Vi håller med om att kunskapen måste höjas bland personalen i ett antal steg. Men vi tror inte på krav att alla ingredienser ska märkas ut skriftligt. Det skulle bli ohanterligt i praktiken för dem som driver verksamhet inom restaurang och caféer. ←

– På Visita är vi medvetna om att det kan vara besvärligt att ta del av utbudet som matallergiker eller födoämnesintolerant, säger Stefan Lundin, chefsjurist på Visita.

➔ HÅRDARE KRAV PÅ ATT UPPLYSA OM INGREDIENSER

I början av maj kom Livsmedelsverkets förslag om nya märknings- och informationsregler för restaurangmat och mat som säljs över disk. Förslaget är skickat på remiss till bland annat Svenska Celiakiförbundet och Visita.

Det nya förslaget innebär att en restaurang måste informera gästen om maten innehåller någon av de 14 allergener som har listats av

EU. Bland dessa allergener ingår både gluten, mjölk och sojaböner. Restaurangen ska också tydligt informera gästen om rättigheten att få informationen.

Livsmedelsverkets förslag på regler för mat som säljs över disk går ännu längre. Det kan till exempel vara mat som köps i charkdiskar, färdigbredda smörgåsar eller hämtmat från restaurang. Där menar Livsmedelsverket att kunden

– på begäran – ska få information om **samtliga** ingredienser i den mat de köper. För både mat som köps direkt över disk och för mat som serveras på restaurang gäller att informationen om innehållet i maten kan ges på olika sätt. Det kan göras antingen muntligt eller skriftligt.

Hela remissen kan läsas på Livsmedelsverkets hemsida www.slv.se

➔ EU:S LISTA PÅ DE 14 ALLERGENERNA

- Spannmål som innehåller gluten (såsom vete, råg, korn och havre)
- Kräftdjur
- Ägg
- Fisk
- Jordnötter
- Sojaböner
- Mjölk
- Nötter och mandel
- Selleri
- Senap
- Sesamfrön
- Svaveldioxid och sulfit
- Lupin
- Blötdjur

Inblick: Företag i "våra" diagnosers fotspår

De senaste åren har det startats olika företag som alla är inriktade på behovet av gluten – men också mjölkfri kost. Både inom tillverkningsindustrin, restaurangbranschen och tjänstesektorn. Bulletinen har mött tre företagare från respektive område för att höra vad som drev dem, hur de ser på konkurrensen och vad de hoppas för framtiden. En har startat en camping, en tillverkar mjölmixer och en tredje håller föredrag och importerar italiensk lyxpasta.

TEXT: SUSANNAH ELMERS

➔ FÖRELÄSNINGAR OCH IMPORT

Tessan Forslund driver sedan 2012 företaget SandT AB tillsammans med bästa vännen Sofia Nilsson. Genom det säljs gluten- och mjölkfria produkter. De är båda licensierade kostrådgivare och håller även föredrag om glutenfri kosthållning och allergier för privatpersoner och restaurangpersonal.

Hur kom det sig att ni startade företag ihop?

– Vi har båda gjort samma resa när det gäller kosten, där vi fått övergå till gluten- och mjölkfritt av hälsoskäl. Målsättningen för oss är att vi på ett enkelt och inspirerande sätt ska kunna hjälpa till att göra den resan kortare för andra som behöver lägga om sin kost. I dag är det ju inte bara personer med celiaki, utan även personer med inflammatoriska sjukdomar som väljer bort gluten.

Ni har agenturen på en italiensk pasta. Hur kommer det sig?

– Vi fick kontakt på en matmessa i Bologna. När vi hade smakat på den blev vi helt lyriska. Den kändes helt annorlunda mot de andra glutenfria pastasorterna,

så vi inledde ett samarbete med dem och har börjat sälja in den i butiker och restauranger.

Vilken typ av föredrag håller ni?

– Vi håller bland annat i en grundläggande miniutbildning om allergier för restauranger, där vi till exempel förklarar skillnaden mellan laktosfritt och mjölkfritt för att öka personalens förståelse för vad som händer i kroppen vid allergier och intolerans.

Finns det något ni hoppas kunna sälja längre fram?

– Fler glutenfria mjölsorter vore bra, och större förpackningar, så att man kan pressa priserna.

Hur upplever ni konkurrensen på er marknad?

– Vi tycker att konkurrens är något positivt, eftersom det är viktigt att marknaden växer och blir större. Så hoppas vi att de flesta som jobbar med hälsosam inriktning ser det!



Sofia Nilsson och Tessan Forslund

➔ GLUTENFRI CAMPING



På Södra Näs Camping söder om Varberg kan alla rätter på menyn serveras glutenfria. Sonja Nilsson äger campingen och har själv celiaki.

Hur kommer det sig att ni erbjuder alla rätter i en glutenfri version?

– Jag har ju själv upplevt att aldrig kunna välja det man *vill* äta utan bara

det man *kan* äta på restaurang. Eftersom vi driver det här företaget så har vi glädjen att kunna bestämma själva, och då har vi gjort så att allt på menyn ska gå att få glutenfritt, även pizzan.

Hur reagerar era gäster med celiaki på det?

– Det blir ju en väldigt positiv upplevelse, och de brukar inte tro mig först!

Hur har ni löst det praktiskt?

– Vi har ett glutenfritt bageri några mil ifrån oss, och ser till att bara använda rena råvaror, så att vi alltid är säkra på vad det är vi serverar.

Vad har det här inneburit för verksamheten? Har ni fått fler gäster?

– Det är svårt att säga, men vi vet att vi har fler glutenintoleranta gäster än en vanlig camping.

Har ni gjort andra anpassningar för allergier och födoämnesintolerans?

– Ja, vi har till exempel alltid olika mjölkfria alternativ i vår butik intill restaurangen, och är det något särskilt gästerna vill ha vet de att de kan be oss ta hem det, så har vi det i butiken dagen efter.

Finns det något som inte går att få glutenfritt hos er?

– Egentligen inte. Det finns några småsaker vi inte kunnat lösa men utgångspunkten är att går det inte att göra glutenfritt avstår vi från att ha rätten överhuvudtaget. Det är en lyx att kunna säga ”Här är menyn, välj vad du vill!”!

➔ TILLVERKAR MJÖLMIXER

Cecilia Broms företag Blending Bliss har tillverkat glutenfria mjölmixer i två år. Det som började som ett experiment i Cecilias kök har nu växt till att bli sju handgjorda mjölmixer som säljs över hela landet, både i nätbutiker, hälsokostbutiker och dagligvaruhandeln.

– Jag vill att alla ska kunna känna bakglädje och njuta av maten på lika villkor tillsammans, säger hon när Bulletinen når henne mitt i provbakandet hemma i Lund.



Hur kom det sig att du började göra glutenfria mjölmixer?

– För tre år började jag att äta mindre kolhydrater, och då kom det glutenfria med på köpet, säger Cecilia Broms, som har en utbildning till bagare och konditor i bagaget.

Vilken produkt säljer du mest av?

– Valnötsbrödet toppar, och tortillan är också populär bland dem som inte tål gluten. Tyngden i företaget ligger på det matiga, vardagliga. Det söta är mer ett komplement som, genom att det inte innehåller vanligt socker, också ska fungera för dem som behöver hålla koll

på blodsockret av olika anledningar.

Vilka reaktioner har du mött?

– Många har föreställningen att glutenfritt i vissa avseenden är lite torrt och smakar annorlunda mot vad man är van vid, så man har lite att jobba med för att få andra att förstå att de också kan äta det här, men de brukar tycka att det är gott och saftigt när de väl smakat!

Hur är intresset från butikerna?

Många handlare ser allergihyllan som en lite jobbig hylla som inte genererar pengar, men det känns som om vi är i startgroparna för en strukturomvand-

ling. Jag är tror att det kommer att se annorlunda ut om fem år. Även de större aktörerna rör på sig nu när det gäller det här.

Vilka är dina framtidsplaner i företaget?

– Jag hoppas förstås att produkterna kommer att vara ett bra tillskott till det glutenfria sortimentet, som också fler kan ha glädje av. Ambitionen är att så många som möjligt ska ha tillgång till produkterna, och en vision är därför att också kunna sälja färdiga produkter till kunderna.



Glass utan mjölk

TofuLine och R-Ice: För alla som inte kan eller vill äta mjölkbaserad glass. I vårt sortiment finns allt från de klassiska smakerna vanilj, jordgubb och choklad, till lyxigt goda strutar och pingglassar.



Läs mer på www.gb.se

TOFULINE R-ICE



På vår hemsida länkar vi givetvis till grundkällan när vi återger nyheter och pressmeddelanden.

Nyheter på webben

www.celiaki.se

MISSA INGET!

TA DEL AV ALLA
NYHETER PÅ
WWW.CELIAKI.SE
DU OCKSÅ!

Svenska Celiakiförbundet, SCF, uppdaterar kontinuerligt sin hemsida med nyheter som rör celiaki, laktosintolerans, mjölk- och sojaproteinallergi. I Bulletinen publicerar vi ett urval av det nyhetsflödet.

12 MAJ

ÅRETS SCUF-GAFFEL TILL HALMSTADSKROG

👉 Varje år delar Svenska Celiaki-ungdomsförbundet, SCUF, ut priset SCUF-Gaffeln till en person, organisation eller företag som är verksamma i Sverige och arbetar för gluten- och laktosintolerantas intresse. I år gick utmärkelsen till Fridolfs Krog i Halmstad med motiveringen "För att de på ett föredömligt sätt med sin märkning G och L på menyn gör att både gluten- och laktosintoleranta kan känna sig trygga vid sitt restaurangbesök".

6 MAJ

GLUTENFRITT PÅ SNERIKES I UPPSALA

👉 Södermanlands-Nerikes nation serverar numer hembakat glutenfritt bröd till bruncherna på lördagarna och soppluncherna på söndagarna. De erbjuder även glutenfria våfflor, brownies och andra bakverk. Både bruncherna och soppluncherna är öppna för allmänheten. Nationen ligger i hörnet av St: Olofsgatan och St: Larsgatan.

-Det känns superkul att få bidra till att glutenintoleranta numer kan ta del av en rejäl brunch och jag är väldigt tacksam över att mina kollegor stödjer mig i det, säger Matilda Norelius som arbetar på nationen.

15 APRIL

MISSADE INGREDIENSER

👉 Felmärkning av innehåll i Karamellkungens fristående påskexponering gällande två produkter. CandyKing meddelar i ett pressmeddelande att två produkter, Chocobunny (art.nr 310789) och Påskmix (art.nr 310798) har fel ingrediensförteckningar på pallkartongerna. Produkterna innehåller vasslepulver och sojalecitin och det framgår inte av ingrediensförteckningen.

15 APRIL

CELIAKIFORSKARE NY ORDFÖRANDE I BARNLÄKAR- FÖRENINGEN

👉 Jonas Ludvigsson, barnläkare och docent, har valts in som ordförande i Svenska Barnläkarförbundet. Ludvigsson forskar på celiaki, glutenintolerans, vid Karolinska Institutet i Stockholm och arbetar även som barnläkare i Örebro.

10 APRIL

LYCKAD BOWLINGKVÄLL

👉 Fredagen 28/3 var vi ett gäng på 10 personer från Dalarnas länsförening som träffades och spelade bowling i Maserhallen. Vi delade upp oss i tre lag och bowlade glatt. Många "high fives" och glada tillrop hördes då det slogs strikar. Efter en timmes spe-

lande var alla hungriga och sugna på pizza. Romme Pizzeria levererade de förbeställda pizzorna till bowlinghallen och alla njöt av att kunna äta riktiga, goda glutenfria pizzor.

20 MARS

AXPLOCKET AKTIVT VAL

👉 Från och med kommande nummer, 2/2014, får man inte längre Axplocket (Celiakiförening i Västra Götalands medlemstidning) som tidning om man inte har gjort ett aktivt val. Den som vill ha tidningen i pappersform även i fortsättningen måste meddela detta antingen via mejl: vastragotaland@celiaki.se eller ringa sin lokalförenings ordförande. För kontaktuppgifter se respektive lokalförenings hemsida (alternativt sidan 49 i detta nummer av Bulletinen reds. anm.).

19 MARS

CELIAKI I LÄKARTIDNINGEN

👉 I senaste numret av Läkartidningen skriver fem av Sveriges främsta celiakie experter en översiktsartikel om celiaki. Läs hela artikeln här (aktiv länk på hemsidan).

➔ www.celiaki.se

Lösenordet till dina medlemssidor är **bullen2014**

Mat i Säs

Vad betyder symbolerna?

- G** glutenfritt
- L** laktosfritt
- M** mjölkfritt
- S** sojafritt

Karin Amnå är Bulletinens matprofil. Hon är utbildad kostekonom och allergiansvarig på ICAs hälsoavdelning. Här presenterar hon recept som kan göras om så att de passar både gluten- och laktosintoleranta samt mjölkprotein- och sojaallergiker. OBS Matfett och mjöl anpassas efter allergi/intolerans. Låt dig väl smaka!

ong



G L M S

HET WRAP MED KYCKLINGFILÉ ELLER KALKONFILE, CHIMICHURRI, TOMAT OCH SOCKERÄRTER

4 portioner

4 tomater
150 g sockerärter

CHIMICHURRI:

1 rödlök
2 vitlöksklyftor
1 röd chili
2 msk hackad persilja
2 msk hackad färsk oregano eller koriander
2 tsk spiskummin
4 tsk rödvinvinäger

1 dl olivolja
salt och peppar

TILL SERVERING:
Grillad kycklingfilé eller kalkonfilé
Sallad
Glutenfritt tortillabröd

SÅ HÄR GÖR DU:

1. Chimichurri: Skala och finhacka lök och vitlök. Dela, kärna ur och finhacka chilin. Blanda lök, vitlök, chili, örter, spiskummin, rödvinvinäger och olivolja. Smaksätt med salt och peppar.
2. Skiva tomaterna och strimla sockerärterna. Värm tortillabröden på grillen.
3. Toppa bröden med sallad, skivad grillad kycklingfilé eller kalkonfilé, chimichurri, tomater och sockerärter.

G L M S

CITRONMARINERADE KRONÄRTSKOCKOR MED RUCCOLA

4 portioner

1 msk olivolja
1 tsk dijonsenap
1 msk citronsaft
salt och peppar
1 burk kronärtskockshjärtan
15 g ruccola

SÅ HÄR GÖR DU:

1. Blanda olivolja med dijonsenap och vispa försiktigt i citronsaft. Smaka av med salt och peppar.
2. Låt kronärtskockshjärtan rinna av och dela skockorna. Blanda skockor med dressingen och låt marinera några minuter.
3. Servera med ruccola.





G L M S

GRILLSALLAD MED MAJS OCH TOMAT

4 portioner

2 dl tomatjuice
3 msk rödvinvinäger
2 tsk rårörsocker
3 msk olivolja
salt och svartpeppar
1 rödlök
2 stjälkar stjälselleri
2 röda paprikor
1 förpackning majskorn
(å 340 g)
2 msk hackad persilja

SÅ HÄR GÖR DU:

1. Blanda tomatjuice med vinäger, rårörsocker och olivolja. Smaksätt med salt och peppar.
2. Skala och skiva löken. Skiva sellerin tunt. Dela, kärna ur och strimla paprikorna. Låt majsen rinna av.
3. Blanda lök, selleri, paprika, majs och persilja med tomatdressingen.
4. Servera salladen med något gott från grillen.



G L M S

GRILLAD CHORIZO MED SNABB PAELLA

4 portioner

200–250 g knipplök
2 vitlöksklyftor
1 förp grillad paprika
(å 290 g)
2,5 dl paellaris eller arborioris
0,5 g saffran
5 dl grönsaksbuljong
(vatten och buljongtärning eller fond)
4 st chorizo
65 g färsk spenat
1 dl oliver
Salt och peppar

SÅ HÄR GÖR DU:

1. Ansa, skölj och strimla lökarna. Skala och finhacka vitlöken.
2. Fräs lök och vitlök i 2 msk av oljan från paprikan i en kastrull på grillen. Häll i riset och saffran och rör runt. Rör ner grönsaksbuljongen och koka sakta under lock ca 20 minuter eller tills riset är mjukt.
3. Låt paprikan rinna av (spara resten av oljan).
4. Dela korven på längden och grilla halvorna ca 3 minuter på varje sida.
5. Vänd ner spenat, oliver och paprika i riset. Smaksätt med salt och peppar.
6. Servera chorizon med paellan. OBS! Kontrollera ingrediensförteckningen på chorizon och buljongtärningen.

Tips! Oljan från paprikan kan användas till dressing.



G L M S

KYCKLINGSPETT MED PRIMÖRER OCH ANCHOCHILIMAJONNÄS

4 portioner

ANCHOCHILIMAJONNÄS:

1 torkad anchochili
 1 tsk senap
 1 msk tomatpuré
 1 äggula
 1,5 dl rapsolja
 1/2 citron

KYCKLINGSPETT:

1 msk olivolja
 1 vitlöksklyfta
 1 msk honung
 600 g kycklinglårfile
 salt och peppar

PRIMÖRER:

1 knippe morötter
 8 gröna sparrisar
 4 färska lökar
 4 msk olivolja
 1/2 citron
 1 kruka dragon
 1 kruka körvel

TILL SERVERING:

Färskpotatis och sallad

SÅ HÄR GÖR DU:

1. Anchochilimajonnäs: Koka chilin mjuk i saltat vatten. Ta upp den och spara kokvattnet. Dela chilin och skrapa ur kärnorna. Mixa den med senap, tomatpuré och lite av kokvattnet till en tjock puré. Vispa ner äggulan och håll sedan droppvis i oljan under vispning till en tjock majonnäs. Smaksätt med pressad citron och salt.

2. Spett: Blanda olivolja, pressad vitlök och honung i en bunke. Skär kycklingen i bitar och vänd ner dem och låt marinera ca 10 minuter. Krydda med salt och peppar. Trä upp kycklingen på spett.

3. Primörer: Ansa primörerna och gnid in dem med hälften av olivoljan.

4. Skölj citronen, riv skalet och pressa ur saften. Blanda skal och saft med resten av olivoljan. Hacka örterna.

5. Grilla spetten och grönsakerna.

6. Lägg grönsakerna i en skål, håll över citronoljan och strö på örterna.

7. Till servering: Servera spetten med primörer, majonnäs, sallad och kokt potatis.



Almondy

Goda nyheter för dig som älskar tårta!

PHILADELPHIA



Köp 1 och få 3:-
RABATT



Gäller Almondy Philadelphia Cheesecake, Raspberry & Salty Liquorice, Lovely Lemon Curd, Creamy Chocolate Truffe och Daim med mjölkchokladmousse.

Kupongen är giltig t.o.m. 2015-02-09.
Till butiken: Inlöses av Kuponginlösen AB.

Namn:

Köp 2 och få 8:-
RABATT



Gäller Almondy Philadelphia Cheesecake, Raspberry & Salty Liquorice, Lovely Lemon Curd, Creamy Chocolate Truffe och Daim med mjölkchokladmousse.

Kupongen är giltig t.o.m. 2015-02-09.
Till butiken: Inlöses av Kuponginlösen AB.

Namn:



Nu finns två nya Almondytårter i din butik.
Lika oemotståndligt goda och naturligt
glutenfria som alla våra andra tårter.



Glutenfri

FRÅGA DIETISTEN



Stine Størsrud arbetar som dietist vid Mag-tarmlab på Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg. Hon forskar på funktionella mag-tarmsjukdomar.

GLUTEN I HAVREPRODUKTER

➔ Jag är mjölkallergisk och har celiaki och har använt Oatlys havreprodukter de senaste åren. Nyligen var jag hos min dietist på ett återbesök. Då sa hon att havreprodukter inte är säkra (om det inte står ren havre). Vad ska jag använda istället?

MONA L

Oatly ställer särskilda krav på den havre de köper in och använder i sina produkter. De kan därför garantera att

Oatlys produkter innehåller högst 100 mg gluten/100 g (=100 ppm = mycket låg glutenhalt). De allra flesta med celiaki tolererar denna mängd gluten och du kan därför använda Oatlys produkter i din mjölk- och glutenfria kost. Jag rekommenderar då att du väljer de produkter som är berikade med kalcium.

UTREDA SPÅDBARN

➔ Vår BVC-sköterska, och även jag själv, miss-tänkte att min son kan vara allergisk mot mjölk. Eftersom

jag ammar har jag uteslutit mjölk ur min kost men nu undrar jag om det verkligen var det som var problemet för han har fortfarande dålig aptit och är kinkig. Min fråga är: Hur tidigt kan man utreda mjölkproteinallergi. Min son är tre månader.

JOHANNA LARSSON

Utredning och diagnos av mjölkproteinallergi görs genom att utesluta mjölk ur kosten. Så länge du ammar är det alltså du som får utesluta alla mjölk- och mejeriprodukter. Eftersom mjölk finns i så många olika produkter kan man behöva hjälp av en dietist för att vara säker på att kosten blir helt mjölkfri. Efter ett tag på mjölkfri kost brukar man provocera för att se om symtomen återkommer. De flesta barn brukar tolerera mjölk och blir därmed av med sin allergi när de blir lite större. Om symtomen kvarstår, trots att din kost är helt mjölkfri, måste man självklart ifrågasätta diagnosen. Växer sonen som han ska? Har symtomen förbättrats eller ändrats sedan du började äta mjölkfritt? Jag tycker att du ska kontakta en barnläkare för att diskutera hur ni ska gå vidare.

MJÖLK I MJÖLKSYRA?

➔ Vad är egentligen mjölksyra. Kan man äta det om man har mjölkallergi?

KARL GUSTAV, GÖTEBORG

Mjölksyra är ett konserverings- och surhetsreglerande medel (E270) som finns i naturen. Det bildas också naturligt i kroppen vid kraftig ansträngning. Mjölksyra innehåller inte laktos eller mjölk och kan därför användas vid mjölkallergi och laktosintolerans.

»Utredning och diagnostik av mjölkproteinallergi görs genom att utesluta mjölk ur kosten. Så länge du ammar är det alltså du som får utesluta alla mjölk- och mejeriprodukter.«



Skicka din fråga till:

bulletinen@celiaki.se
eller: Bulletinen,
Svenska Celiakiförbundet,
Blekingegatan 28,
118 56 Stockholm

HAR DU SVÅRT ATT
LÄSA TIDNINGEN?

BULLETINEN FINNS SOM
TALTIDNING!

RING OCH BESTÄLL:
08-24 07 07



SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET

www.celiaki.se

Redan i sjuan visste Viktor Lindgren att han ville bli kock. Då visste han också att han var glutenintolerant men det påverkade inte hans yrkesval.

– Tvärtom. Eftersom jag inte kan äta vad som helst har jag blivit ännu mer intresserad av mat och vad den innehåller. Drömmen är att öppna en egen glutenfri restaurang.

TEXT OCH FOTO: KIA ROMAN

Celiakin hindrar inte Viktor från att bli kock

»Både i skolan och hemma har de uppmanat mig att välja efter intresse.«



– Efter skolan vill jag resa runt och jobba i kök i olika länder och lära mig mera men sedan vill jag nog öppna en egen restaurang. Kanske en helt glutenfri, säger Viktor Lindgren.

Viktor Lindgren kommer från en matglad familj. Att ruska på huvudet och knipa ihop munnen när nya maträtter dukades fram på middagsbordet var inte att tänka på.

– Min bror och jag fick inte säga nej utan att smaka. Så det vara bara att prova sill, avokado, marinerade räkor och annat som kanske inte var så barnvänligt men bra att ha testat, säger han.

Matintresset väcktes tidigt och redan som barn var Viktor med i familjens kök och hjälpte till. När det var dags att välja gymnasieprogram fanns det bara ett alternativ och det var restaurang och livsmedel. Vilken skola han ville gå på var han också på det klara med: Ryssbygymnasiet i södra Småland. En skola med gott rykte. Skolan ligger dessutom inte för långt bort från föräldrarna men tillräckligt långt för att bo på skolans internat i veckorna.

Hans val påverkades inte av att han något år tidigare, i samband med screening av 12-åringar, fått veta att han var glutenintolerant.

– Det hade behövts mycket mer än en diagnos för att stoppa mig, säger han.

– Både i skolan och hemma har de uppmanat mig att välja efter intresse och hjärta hellre än att låta sjukdomen sätta gränser.

Han berättar om en stöttande studie-

och yrkesvägledare som på ett bra sätt pratade bland annat om vilka hinder det kan finnas att vara kock och inte kunna smaka på maten.

– För mig är det inte så himla jobbigt eftersom jag inte är superkänslig. Jag kan vara i närheten av mjöl, jag kan baka och jag kan smaka på såsen men inte svälja.

Numera vet Viktor vad det finns för alternativ när han ska reda en sås och oftast fungerar det utan problem.

På skolan är han ensam om att vara glutenintolerant men det finns elever som är känsliga för andra livsmedel.

– Vi har väldigt bra lärare som vet vad glutenintolerans är. Jag har inte blivit specialbehandlad, alla ser mig som en elev bland alla andra. Det är så jag vill ha det.

Men då och då stöter Viktor på produkter som helt otippat innehåller gluten.

– Ibland är det småsaker man inte tänker på som plötsligt visar sig innehålla gluten. Kryddblandningen på vissa chips till exempel.

I veckorna bor Viktor på skolinternatet men på helgerna åker han oftast hem till föräldrarna i Älmhult.

– När jag är hemma är vi två som äter glutenfritt, säger Viktor och berättar att efter att han fått sin diagnos lät hela hans familj testa sig.

– Min pappa trodde att han också var känslig för gluten men det visade sig att det var min mamma som var glutenintolerant.

Känsligheten för gluten har fått honom att bli mycket medveten om vad olika produkter innehåller. I början läste han innehållsförteckningen på precis allt och upptäckte att de flesta producenter är bra på att skriva ut om det finns vetestärkelse eller liknade.

Matlagningen på skolan är inriktad på såväl storkök som restaurang. Viktor beskriver det som man gör allt från tio liter gräddsås till att droppa lite fin örtolja på en tallrik. Självt är han mest förtjust i husmanskost och robust mat som biff.

– Jag älskar att göra en god köttbit med en gräddig potatisgratäng och en vinsås.

Två år återstår innan han är klar med gymnasiet men han har redan hunnit med både praktik och sommarjobb på restaurang. Där har drömmen om att göra sin egen grej fötts.

– Efter skolan vill jag resa runt och jobba i kök i olika länder och lära mig mera men sedan vill jag nog öppna en egen restaurang. Kanske en helt glutenfri, funderar Viktor som själv skulle ta det som en kvalitetsstämpel om han kom till en sådan restaurang.

– Jag skulle tänka att oh, här bryr de sig verkligen om vad de serverar. Det borde vara lönsamt med en sådan service. ←

➔ Kritik mot gymnasieskolor

Hur mycket gluten som hamnar i magen om man "smakar och spottar ut" har det inte gjorts några vetenskapliga studier på. Svenska Celiakiförbundet riktar ändå kritik mot att gymnasiets restaurangutbildningar låter elever med celiaki både laga, och smaka av, mat med gluten i.

– De här eleverna borde enbart laga glutenfri mat och få lära sig att det finns alternativ till maträtter som är baserade på livsmedel med gluten i, säger Christina Ralsgård, generalsekreterare i Svenska Celiakiförbundet.

»Det hade behövts mycket mer än en diagnos för att stoppa mig.«



Viktor Lindgren går första året på gymnasiet och utbildar sig till kock. I januari i år kom han trea i Svenska Celiakiförbundets och Svenska Kockars förenings tävling "Sveriges unga GLMS-kockar".

NYSTART EFTER FÖRBUNDSSTÄMMAN

Äntligen! Det finns hopp om framtiden med så många kloka medlemmar som visade vägen på förbundsstämman i april. Det vilar ett stort ansvar på vår förbundsstyrelse, inte bara gentemot generalsekreterare och kanslipersonal utan framför allt gentemot oss medlemmar. En valberedning har till uppgift att få fram en så kompetent, entusiasmerande och strategisk förbundsstyrelse som möjligt, ingen lätt uppgift att axla. Innan årets förbundsstämma fick vi ta del av valberedningens förslag till ny förbundsstyrelse, ett förslag som enligt min mening både var uppseendeväckande och märkligt. Detta eftersom det fanns tydliga privata relationer mellan personförslagen och valberedningen, sådant hör inte hemma inom ett seriöst förbund. Trots mina farhågor inför förbundsstämman kan jag nu med tillförsikt se på framtiden för Svenska Celiakiförbundet, då de val som gjordes av landets ombud blev annat än valberedningens förslag och som jag är övertygad om kommer att leda förbundet i rätt riktning. Med en hoppfull känsla ska det bli mycket spännande att följa den nya förbundsstyrelsens arbete. Lycka till!

**MADELEINE HEDBERG,
LEDAMOT CELIAKIFÖRENINGEN
I ÖSTERGÖTLANDS LÄN**

SVÅRT ATT LÄSA BULLETTINEN

Jag har normalt sett inga stora svårigheter att läsa böcker och tidningar om jag har mina glasögon på mig. Men när jag ska läsa Bulletinen måste jag ibland ta fram förstöringsglas. Kan ni snälla göra texten större?

EN TROGEN MEDLEM SEDAN 1986

SVAR Hej trogen medlem. Tack för ditt mejl. Som redaktör uppskattar jag all feedback jag kan få! Tyvärr är typsnitt och bokstävernas storlek inget som åtgärdas med en enkel knapptryckning. Men - jag kommer att ta med din åsikt nästa gång Bulletinens formgivning görs om. Tills dess vill jag tipsa om att Bulletinen kan beställas som taltidning på telefon 08-24 07 07. Svenska Celiakiförbundet står för kostnaden.

/Redaktören

RÄTT OM SPRÅKBRUK

I förra numret av Bulletinen uppmånade signaturen "Språk är makt" att alla ska sluta säga glutenintolerant eller ännu värre glutenallergik er. Jag vill bara säga att jag håller med till 100%. Hur svårt är det att säga CELIAKI? Ni som ändå tänker envisas med att säga glutenintolerans bör tänka på att ordet "intolerant" är synonymt med omedgörlig, fanatisk och fördomsfull. Inte så smickrande, eller hur?!!

OLA SPRÅKPOLIS

EFTERLYSER VÄNNER PÅ INTERNET

My name is Julia and I'm 16 years old. I live in Spain and I'm gluten free. I was hoping I could contact other gluten free teens from different countries to share experiences about the diet and chat with them. Mail me juliacobos@gmail.com

JULIA

RECEPT PÅ TORTILLAS

I Bulletinen nr 4-2013 skrevs det om tortillas som var så fantastiskt bra men något recept fanns inte med i reportaget. Vill gärna få det publicerat eller åtminstone få det mejlat till mig.

ANDERS LINDSTRÖM

SVAR Hej Anders. Vi får inte publicera recept utan författarnas tillstånd. Jag har mejlat receptet. /Redaktören

IRRITERANDE MARKNADS BESÖK

För ett tag sen var jag på en marknad och efter ett tag blev jag lite fikasugen. Det såldes kaffe och mackor och när jag frågade efter glutenfritt fick jag svaret att "visst ja, det glömde jag köpa". Det var en stor marknad och det måste vara fler än jag som hade samma problem. Tycker att det borde vara något för arrangörerna till olika evenemang att tänka på. Är det fler som har upplevt samma sak?

BERNT ELLGREN



Celiaki (glutenintolerans) är ärftligt. Om du har det i släkten bör du testa dig regelbundet (ca vart 3:e år) eftersom man kan utveckla celiaki utan att nödvändigtvis ha symptom.

VID POSITIVT RESULTAT, KONTAKTA ALLTID LÄKARE!

FINNS HOS:

apoteket

Varunummer
210268

FindOut
Diagnostic

Tipset

Från medlem till medlem

Har du något du vill tipsa andra medlemmar om? Ett gott råd, ett smart knep eller bara positiv energi. Dela med dig genom att posta till bulletinen@celiaki.se. Märk mejlet "Tipset!".

→ Tipset!

Har du också något du vill tipsa andra medlemmar om? Ett gott råd, ett smart knep eller bara positiv energi. Dela med dig genom att mejla bulletinen@celiaki.se märk mejlet "Tipset!".

ALLERGIANPASSAT FIK I KIL

Jag vill tipsa om ett bageri/fik i Kil som erbjuder kakor och bröd utan gluten, laktos, mjölkprotein och ägg.

Länk till bageriet: www.kakkarlek.se

MED VÄNLIG HÄLSNING PATRIK

TREVLIG MATUPPLEVELSE

Jag vill gärna berätta min senaste matupplevelse på restaurang! Jag är mjölkproteinallergisk. Vi är ofta ute och reser och jag har alltid med mig era fantastiska informationskort om vad jag inte kan äta.

Det fantastiska är att man tar mig verkligen på allvar. Nästa fråga blir: Vad får jag att äta. För det mesta acceptabelt. Ofta tomatsås, rödvins sås och sorber!

I helgen var jag på kryssning till Helsingfors, Silja Serenad. Vi åt på deras restaurang Bon Vivant. Vi fick en

fantastisk servis och min mat var helt fantastisk. Kockarna i köket gjorde ett oerhört jobb för att min mat skulle bli så lik som möjligt den ordinarie rätten! Jag blev glatt överraskad och rörd. Det går att fixa riktigt god mat!! Skickar med bilder på förrätt (räkor) varm rätt

(lammfilé) och en av kocken komponerad efterrätt! Jag slapp sorber! Allt var dessutom oerhört gott!

**MED VÄNLIGA HÄLSNINGAR
GUNNEL FALK, VÄSTERÅS**



**Sveriges mest
glutenfria camping!**

Södra Näs Camping ★★★★★

Tel. 0340-67 13 88
www.sodranascamping.se

Heléns Glutenfria
i Örebro AB

GLUTENFRI KVALITÉ OCH OMTANKE

Hantverksmässig produktion av glutenfri färdigmat, mat- och kaffebröd. Fråga efter våra produkter i livsmedelsbutikerna! De flesta produkterna är tillverkade utan mjölk och laktos.

Öppettider i butik och café i Örebro:
Måndag - Torsdag 8.00-16.00
Fredag 8.00-18.00 Lördag 10.00-15.00
Nu även smörgåsar och fyllda baguetter.

Celiakiföreningen i Örebro län finns på plats hos oss lördag i udda vecka!

Argongatan 50, Örebro tel: 019-31 43 00 mail: info@helensglutenfria.se www.helensglutenfria.se

→ Boka en annons i Bulletinen



Kontakta annonsansvarige
Sonja Rinne
Mail: sonja.rinne@celiaki.se
Telefon: 073-575 29 08

Att baka glutenfritt kan innebära fler utmaningar än vanligt. Som läsare av Bulletinen har du möjlighet att ställa frågor till vår bagare och expert Oscar Målevik. Förra numrets recept på hans linfröfrallor orsakade en mindre storm av frågor. Gemensamt för frågeställarna är att degen upplevs ohanterligt lös. Läs Oscars svar till dem och två andra läsare.

TEXT: JENNY RYLTENIUS FOTO: STEFAN WETTAINEN



Oscar Målevik var med och startade det glutenfria bageriet Friends of Adam för fem år sedan.

Fråga vår bagare

MUD PIE UTAN NÖTTER

I Bulletinen nummer 4, 2013 finns ett recept på Mississippi Mud Pie. Det står att man kan "ersätta eller utesluta" 2 dl hasselnötter. Det är ju en väldigt stor volym som väl inte kan tas bort?

Elsa Schevelius

OSCAR SVARAR: Hej Elsa. Hasselnötterna är antingen bara att ta bort eller ersätta med mandel eller annan nöt om man hellre vill. Nötterna är bara en smakfråga. Det spelar ingen roll för smetens konsistens och bakegenskaper om 2 dl nötter "försvinner".

INKÖP AV DURRA

Hej Oscar! Måste först berätta att jag har köpt din bok, den är jättebra. Men det står på ganska många recept att man ska använda durrarmjöl. Var hittar man det? Har sökt i både hälsokost och vanliga butiker men jag hittar det bara på internet. En annan fråga: Kan man (om man inte hittar durra) använda de vanliga vita färdigblandade mjölmixarna?

Vänliga hälsningar Berit

OSCAR SVARAR: Hej Berit! Durrarmjöl finns i vissa större matbutiker, enda fabriken vad jag vet i Sverige är Friends Of Adam och Gira rocca. Men enklast är att köpa på nätet via till exempel Friendsofadam.se. Hittar man det inte, går det att ersätta med andra glutenfria mjöler, men det bästa med Durran

är smaken. Och den går man ju miste om ifall man ersätter med annat. Jag skulle inte ersätta med mjölmixer då det är förtjockningsmedel och stabiliseringsmedel i mixerna som kan torka ut bröden. Använd då hellre sojammjöl eller havremjöl.

PROBLEM MED LINFRÖFRALLOR

**Vi publicerar tre frågor om linfröfrallor-
na med lite olika infallsvinklar:**

Jag provade ditt recept "linfröfrallor" och följde receptet väldigt noga. Trots det fick jag aldrig en deg utan det förblev en smet trots att jag hällde i nästa 0,5 dl extra risnjöl (hade i 5 dl durrarmjöl från FoA enligt receptet). Borde jag ha fortsatt hälla i ännu mer mjöl eller?

Peter Westman

Varför får jag inte linfröfrallorna fina? Degen blir ohanterligt kletig, går inte att göra någon rulle av. Bullarna jäser inte upp. De blir platta och nästan brända. Ska det verkligen vara 250 grader?

Lena Carlus, Helsingborg

Hej, jag bakade linfröfrallorna och följde receptet helt och hållet men degen var mycket rinnig. Jag hade i mer mjöl och till slut fick jag ha i lite mix för att överhuvudtaget kunna klicka ut något på plåtarna. Så skulle det väl inte vara? Är receptet verkligen rätt?

Christine Junge

OSCAR SVARAR: Receptet på linfröfrallor i förra numret av Bulletinen är rätt och temperaturen ska vara 250 grader. Det är viktigt att linfröna får svälla i minst 10 minuter i det varma vattnet – och att psylliumfröskalet är utblandat väl!! Och ja, degen skall vara väldigt kladdig! Det är då frallorna blir saftiga. Men är degen ohanterlig så kan ni så klart ha i mer mjöl. Då helst durra.

Den här degen är en av de degar ur min bakbok som jäser fortast på grund av den varma degvätskan. Men jäser de inte på den utsatta tiden så låt bullarna jäsa lite längre. Var också varsam när du ställer in plåten i ugnen så att du inte skakar den för mycket, då kan luften pysa ur frallorna.

Ställ dina bakningsfrågor till Oscar Målevik.

Svaren publiceras i nästa nummer av Bulletinen. Mejla bulletinen@celiaki.se. Märk mejlet "Fråga Bagaren".



Oscar Målevik är en nyskapande bagare som står för recepten i Friendly Bread. Bulletinen har fått möjlighet att publicera recept och fantastiska bilder ur boken. Alla bilder är tagna av Stefan Wettainen.

Baka glutenfritt

G MANDELKAKA MED VANILJGRÄDDE OCH BÄR

CA 12 BITAR

KAKA:

2,5 dl mandelmjöl
1 tsk psylliumfröskal
1 tsk vaniljsocker
1 nypa salt
2 dl filmjök eller yoghurt
2 st ägg
0,5 dl strösocker

TOPPING:

3 dl vispgrädde
1 st vaniljstång
färska bär eller frukt

SÅ HÄR GÖR DU

1. Sätt ugnen på 175°. Blanda de torra ingredienserna i en bunke, och vispa därefter ner filmjölken.
2. Vispa upp äggen med sockret till hårt skum i en annan bunke och

vänd sedan samman alltihop försiktigt. Häll över i en smord springform, ca 24 cm i diameter.

3. Grädda kakan mitt i ugnen 35–45 minuter. Låt den kallna. Kakan kan stå i kylskåp flera dagar i förväg.

4. Montering: Vispa grädden med fröna från vaniljstången. Klicka på grädden på kakan och strö över dina favoritbär eller frukter och njut.



G RULLTÅRTA

En klassisk drömtårta som även kan göras som en "vanlig" rulltårta med syltfyllning. Låt smaken avgöra.

15-20 BITAR

4 st ägg
1,5 dl strösocker
1 dl potatismjöl (kan bytas ut mot ¾ dl potatismjöl och 3 msk kakao)
1 tsk bakpulver

FYLLNING

Valfri sylt eller
150 g rumstempererat smör
2-3 dl florsocker
1 msk vaniljsocker
1 st äggula

SÅ HÄR GÖR DU

1. Sätt ugnen på 250°. Vispa ägg och socker vitt och pösigt med en elvisp. Sikta potatismjöl och bakpulver (och eventuellt kakao) i en egen skål. Vänd försiktigt ner mjölblandningen i ägg- och socker-smeten, helst

med handen för att lätt se när det precis är utblandat. Bred ut smeten jämnt på en långpanna med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen 5-7 minuter. Vakta noga så den inte blir bränd.

2. Stjälp direkt upp rulltårtan på sockrat bakplåtspapper och låt långpannan ligga kvar över tills rulltårtan svalnat helt. Då kan man enkelt dra undan bakplåtspappret. Bred din fyllning på rulltårtan och rulla ihop. Bäst blir den om man låter den sätta sig lite i kylskåp ett par timmar innan man skär upp den.

3. Smörkräm till drömtårtan. Vispa ihop smöret med florsocker tills det blivit helt vitt. Tillsätt vaniljsockret och äggulan och vispa snabbt ihop igen.



G SOLROS- OCH HAVREBRÖD

Det här är en av våra favoriter. Ett lite smakrikare bröd men ändå inte så grovt. Passar med andra ord till alla.

1 BRÖD

2 dl ris mjöl
3 dl durramjöl
1 dl havregryn (ren havre)
1 dl solrosfrön, gärna rostade
1 dl potatismjöl
2 tsk salt
0,5 dl psylliumfröskal
2 msk pofiber
0,5 dl fibrex
50 g jäst
6 dl fingervarmt vatten
1 msk rapsolja
0,5 dl ljus sirap
1 st äggvita

SÅ HÄR GÖR DU

1. Blanda alla torra ingredienser, gärna i en degblandare. Blanda jästen med det fingervarma vattnet och håll i rapsolja, ljus sirap och äggvita. Häll ner degvätskan i de torra ingredienserna och

arbeta igenom degen ordentligt. Den blir bara bättre om den får bearbetas en stund.

2. Flytta över degen till en oljad brödform, 1,5 liter. Tryck till den med våt hand, strö över lite solrosfrön och havregryn och låt den jäsa ca 20 minuter under bakduk. Sätt ugnen på 250° och ställ in en tom plåt nederst i ugnen. Sätt in brödet i övre delen av ugnen, håll några matskedar vatten på den varma plåten och stäng luckan fort. Dra ner värmen till 200° och grädda brödet ca 1 timme.

3. När brödet är klart, stjälp upp det ur formen och låt kallna under bakduk på galler. Låt gärna brödet stå till dagen efter innan du skivar upp det.

Baka glutenfritt

G BAGUETTER

Att få sitta runt ett bord och bryta en baguette tillsammans med sina vänner. Det kan inte vara bättre. Här är en baguette som alla kan njuta av.

CA 3 ST

3 dl rismjöl
3 dl durrarmjöl
1 dl majsstärkelse
2 tsk salt
1 tsk brödkryddor
0,5 dl psylliumfröskal
2 msk pofiber
2 msk fibrex
50 g jäst

7 dl fingervarmt vatten
1 st äggvita
1 msk rapsolja
0,5 dl ljus sirap

SÅ HÄR GÖR DU

1. Blanda alla torra ingredienser, gärna i en degblandare. Blanda jästen i det fingervarma vattnet. Tillsätt därefter äggvita, rapsolja och den ljusa sirapen. Vänd ner degvätskan i de torra ingredienserna. Blanda ordentligt. Degen blir bara bättre om den får bearbetas en stund, ca 5 minuter. Låt den jäsa i bunken direkt efter att den blandats, ca 30 minuter.

2. Häll ut lite rismjöl på bakkbordet och dela degen i 3 delar. Rulla varje del så att de blir 20–25 cm långa. Forma som baguetter och rulla i rismjöl så degen inte fastnar. Låt dem jäsa under bakduk 20 minuter. Sätt ugnen på 250° och ställ in en plåt så att den blir varm. Lägg över baguetterna på den heta plåten och grädda dem 20–30 minuter.

TIPS! Man kan även blanda hela eller hackade oliver i degen innan man formar baguetter. Då blir det fina olivbröd. Eller strö över lite ost innan de går in i ugnen så gratineras de fint och får ett knaprigt täcke.



Mer stress i familjer med mjölkallergi

Att barnfamiljer med mjölkallergi är mer stressade än andra i matsituationer är kanske inte så förvånande. Men nu visar forskaren och dietisten Andrea Mikkelsen att matstressen finns kvar även efter att allergin vuxit bort.

TEXT: JENNY RYLTIENIUS

Resultatet framkommer i hennes doktorsavhandling där drygt 300 barnfamiljer har intervjuats, samtliga med mjölkallergiska barn.

– Jag såg att det fanns en stress kring matsituationer som inte finns i min kontrollgrupp som bestod av familjer med barn utan behov av specialkost, säger Andrea Mikkelsen.

Efter ett halvår följdes 94 familjer upp igen. Då hade 20 barn växt ifrån sin allergi. Trots att barnen inte längre var mjölkproteinallergiska upplevde föräldrarna i princip lika mycket stress kring matsituationer som när barnet faktiskt led av mjölkallergi.

– Vi hade väntat oss att stressen skulle minska när barnet inte längre har någon begränsning i sin kost. Men maten fortsätter att vara något jobbigt med svårigheter att lära sig äta ny mat, brist på variation, ”matkrångel” och så vidare, säger Andrea Mikkelsen.

Avhandlingen har också undersökt hur bra föräldrar är på att följa kostråd. Det visar sig att familjer, med barn som har större risk att utveckla mjölkallergi (där någon av föräldrarna har astma, eksem eller omfattande matallergi), ger barnet mjölkkinnehållande bröstmjölk ersättning, trots att Barnläkarföreningen avråder från detta.

»Vi hade väntat oss att stressen skulle minska när barnet inte längre har någon begränsning i sin kost.«

– Min slutsats är att vi bör rikta mer uppmärksamhet till familjer som har en ärftlig benägenhet att utveckla allergisk sjukdom och se till att kostråden följs, säger Andrea Mikkelsen som i sitt avhandlingsarbete också har utvecklat och utvärderat en så kallad ”mjölkallergiskola”. Den vänder sig till alla som kommer i kontakt med barn med mjölkproteinallergi. I första hand föräldrar men i takt med att barnen blir äldre även förskolepersonal och far- och morföräldrar. Utbildningen hålls av en barn dietist och kan samla flera åhörare åt gången.

– Utvärderingen visar att mjölkallergiskolan både tillgodoser familjernas behov av information, är administrativt lättarbetad och sparar tid, säger Andrea Mikkelsen. ◀

FOTO: SAHLGRENSKA AKADEMIN



Andrea Mikkelsen disputerade nyligen med doktorsavhandlingen ”Children’s hypersensitivity to cow’s milk – Public health aspects and impact on families”.

Vi jobbar för er

ANNONSERA!

Vill du också synas här?
Kontakta sonja.rinne@celiaki.se



MIX WELL
Gott utan gluten

Sveriges största sortiment av glutenfria mixer.
www.mixwell.com



sandT.
enkelt utan gluten och mjölk

www.shop.sandt.nu www.sandt.nu



SENZA GLUTINE www.senzaglutine.se



Ekhaga specialbageri
Hembakat och gott!

Bakar Gluten, Mjök, Ägg och nötfritt

Borås - Bredared
www.ekhagabageri.se Ulrica 0730-485772



Gott Glutenfritt bröd
Hans & Greta

www.hansogreta.se



NATURENS SKAFFERI
naturensskafferis.se



provena
PURE OAT

www.provena.fi/se



BriMa Bröd
Glutenfritt



Hemköp



Helens Glutenfria
i Örebro AB

www.helensglutenfria.se
019-31 43 00



fiberHUSK[®]

LINDROOS
lindrooshalsa.se



Lilla Torgets glutenfria

Hembageri

Bulletinen har infört ett nytt annonsformat. Nu finns det möjlighet att köpa radannonser.

Här syns stora och små företag sida vid sida för att inspirera till nya idéer och ge fler valmöjligheter åt Svenska Celiakiförbundets 23 500 medlemmar!

Glad sommar

önskar
Svenska Celiakiförbundet

www.celiaki.se



SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET



➔ **Boka en annons!**

VISA ATT JUST DITT FÖRETAG FINNS:

För den som inte tål gluten, laktos, mjölk- eller soja-protein är det extra intressant att ha koll på produkter, producenter, webbutiker, caféer och restauranger!



**Kontakta annonsansvarige
Sonja Rinne**

Mail: sonja.rinne@celiaki.se
Telefon: 073-5752908



Svenska Celiakiförbundet har en aktiv sida på Facebook som gillas av nästan 6 000 personer. Där ställer Bulletinen frågor och några av svaren publicerar vi här. Gå in på www.facebook.com/celiakiforbundet och delta i diskussionen du också!

Frågan på Facebook

Är det skillnad mellan könen när det gäller att hantera celiaki?

»Jag är helt och hållet säker på att män blir bättre behandlade och tagna på allvar.«

Forskaren Ethel Kautto, som intervjuas här bredvid, har i sin doktorsavhandling sett en skillnad mellan mäns och kvinnors upplevelse av celiaki. Män har till exempel lättare att ställa krav på glutenfri kost. Stämmer det med dina erfarenheter? Har du märkt några andra skillnader mellan könen när det gäller att förhålla sig till diagnosen celiaki?

f Män blir mer tagna på allvar vilket också visade sig i en undersökning om huruvida man blev tagen på allvar när man ringde vårdcentralen – män fick snabbt en tid medan kvinnor ofta fick rådet att ta en alvedon och återkomma om någon dag om man inte blev bättre. Så jag är helt och hållet (tyvärr) säker på att män blir bättre behandlade och tagna på allvar även i denna frågan.

JANE JOHANSSON

f Jag vet bara att om man är "mesig" när man ställer krav vid situationer gällande ens celiaki så tas man inte på allvar helt enkelt. Man måste ibland ta i lite extra, och våga vara nästan irriterande. Det gäller ju hälsan, och hälsan är inget att skoja om.

ADIS BAŠIĆ

f Nej, jag tycker inte att det är någon skillnad. Både jag och min pappa och min dotter har celiaki och ingen av oss har upplevt det som ett problem. Tror personligen att det beror mycket på ens egen inställning och attityd!

MALIN PETERSSON

f Jag märker det vid restaurangbesök. När min manliga vän ber om glutenfritt tex hamburgare utan bröd men lite mera sallad/pommes istället så är det inga som helst problem, självklart kan dom ordna det. Men när jag ska beställa detsamma så får man mer än ofta höra "utan bröd kan vi göra men det kostar extra att lägga till sallad" – då jag är en tjej och vi går tydligen alltid på dieter där vi inte äter kolhydrater...

KITTINA MALMQVIST

f Min upplevelse är att kvinnor är mycket bättre på att prata om och informera om sin celiaki än män. Män äter vad som finns medan kvinnor måste berätta i förväg och försäkra sig om att de inte ska bli utan mat. Jag har en känsla av att kvinnor ibland går upp lite väl mycket i sin diagnos och gör sig sjukare än vad de är.

ANONYM

f Nej, person- och situationsberoende.

MARTIN WOLLNER

Män har lättare att ställa krav

Samhällets normer för hur unga kvinnor och män ska vara har betydelse för deras upplevelse av celiaki. För män är det enklare att ställa krav på glutenfri kost.

TEXT: JENNY RYLTIENIUS

Den slutsatserna drar dietisten och nyligen utnämnda doktorn Ethel Kautto. I en av avhandlingens artiklar har hon intervjuat sju kvinnor och lika många män i övre tonåren. Intervjuerna har handlat om hur ungdomarna upplever att leva med celiaki i vardagen. Intervjuerna skedde fem år efter att de hade fått sin diagnos.

Ethel Kautto tolkar svaren som att normer om att kvinnor ska uppträda empatiskt, sätta andra före sig själva och inte ställa krav blir ett hinder för unga kvinnor som ordineras en strikt glutenfri kostbehandling.

– Unga män däremot, förväntas kunna ställa krav. Det var lättare för de unga männen att ställa krav på sin omgivning om glutenfri kost, säger Ethel Kautto.

Hon tycker att vården bör sträva efter att ta särskild hänsyn till hur samhällets normer påverkar individens handlingsutrymme. När det gäller celiaki, som i stor utsträckning handlar om egenvård, är det kanske extra viktigt. Vårdpersonal måste bli mer medvetna om samhällets könsnormer för att på ett bättre sätt kunna bemöta och stötta en patient med celiaki.

– Det fanns tjejer som hade fått höra att de skulle få vackrare hår

om de följde en glutenfri diet. Killarna däremot fick höra att de skulle bli gladare och piggare, säger Ethel Kautto som menar att bemötandet av patienten bör individanpassas och inte styras av samhällets förväntningar på hur män och kvinnor ska uppträda.

– Jag skulle också vilja att vården har en helhetssyn på celiaki. Det blir lätt mycket fokus på tarmludd och vilka produkter som ska ätas eller undvikas, säger Ethel Kautto.

I en annan studie har hon jämfört näringsintaget bland ungdomar utan celiaki med ungdomar som levt med en celiakidiagnos länge och följt en glutenfri diet. Det visade sig att näringsintaget var jämförbart mellan grupperna.

– Men det var tydligt att det fanns utrymme för förbättringar. Oavsett om ungdomarna hade celiakidiagnos eller inte skulle de behöva öka andelen omättade fetter samt öka intaget av kostfiber genom att äta mer fiberrikt bröd och mer frukt och grönsaker. ←



Ethel Kautto
filosofie doktor i kostvetenskap vid Umeå Universitet.

Krönika:

Grillkvällar för alla!

Dofterna av tändvätska och grillkol hör sommaren till. Äntligen är det tillräckligt varmt för att äta utomhus och njuta av fågelsång.

En spontan inbjudan till grillkväll hos grannen kan vara svår att tacka ja eller nej till utan följdfrågor, men säkerheten går alltid före spontaniteten när det finns födoämnesöverkänslighet i familjen.

Grannen vill inte göra någon sjuk och känner sig osäker och tvehågsen. Det skulle vara oartigt att dra tillbaka inbjudan, men oj så besvärligt det blev.

Ur konsumenthjärtat

»Varje problem har minst en lösning.«

Själv behöver jag inte någon framförhållning eftersom allergivänliga alternativ ingår i min vardag. Det är mycket lättare för mig att hitta lösningar än vad jag kan begära av grannen! Det

är bara att ta tjuren vid hornen direkt. Så här till exempel:

Vi kommer gärna! Jag är mjölkallergiker så jag slänger ihop en tzatziki på havreyoghurt. Tycker ni om vitlök förresten? Jag tar med bröd också.

Vi kommer gärna! Jag är allergisk mot soja och brukar marinera med olja, balsamvinäger, honung, senap och lök. Har du redan marinerat så kan vi väl läsa på flaskan tillsammans. Innehåller den E322 så tar jag med ett fiskpaket i folie från frysen. Då behöver du inte skrapa grillgallret så noga heller!

Varje problem har minst en lösning och ju snabbare alternativen presenteras, desto enklare blir utmaningen. Dessutom är det trevligt med knytkalas!



CECILIA BRYTMARK
Multiallergiker och Allergikonsult

WE CARE

Schär



*Allt baka bröd
är ett hantverk.
Allt baka gott bröd
är en konst.*

Upptäck Schärs breda sortiment av gott och smakrikt glutenfritt bröd

Passion, kunskap och engagemang behövs för att kunna baka gott glutenfritt bröd. I kombination med forskning, innovation och ingredienser av högsta kvalitet kan Schär erbjuda dig ett mycket brett och varierande sortiment av olika sorters bröd.

Vad tycker du om en god smörgås bakat på surdeg eller en smakrik wrap till en lätt sommarlunch? Du hittar många recept och idéer på vår hemsida och i Schär-klubben.



www.schaer.se

konsumentkontakt@arvidnordquist.se, tel: 08-7991926



Gott bröd, gott liv.

FRÅGA DOKTORN



Olof Sandström är överläkare på Barn- och ungdomskliniken på Norrlands universitetssjukhus i Umeå. Jobbar mest med magtarmsjukdomar hos barn och ungdomar och forskar om celiaki.

KOPPLING MELLAN CELIAKI OCH MANLIG INFERTILITET?

➔ Jag läste i Dagens Nyheter om en man som hade svårt att få barn eftersom han hade för få spermier. Sjukvården ville inte utreda vad det berodde på. I artikeln framgick det senare att mannen hade celiaki och min fråga är om du känner till om det finns en koppling mellan manlig ofrivillig barnlöshet och celiaki? Visst finns det en koppling när det gäller barnlöshet hos kvinnor?
EDGAR S

Hej Edgar, Det finns en koppling mellan infertilitet hos kvinnor och celiaki på så sätt att celiaki är vanligare hos kvinnor som har svårt att få barn jämfört med övriga befolkningen. Däremot är det inte någon av de vanligaste orsakerna till infertilitet. Vad gäller

manlig infertilitet och celiaki så finns det en stor svensk studie som inte visar på något samband med celiaki.

FUNGERAR SJÄLVTESTER FÖR CELIAKI?

➔ Vad anser du om snabbtesterna som säljs på apoteket som kan visa om man är glutenintolerant? Fungerar de egentligen? Om de fungerar – vad är det de mäter och varför kan inte alla bara testas med dem istället för att göra otäcka gastrokopier?
SKEPTIKERN

Hej Skeptikern, Snabbtesterna som säljs på apoteken mäter precis som kliniska test antikroppar i blodet mot vävnadstransglutaminas eller deamidat gliadin. Snabbtesten har en lägre säkerhet och kommer ju inte heller att granskas av läkare som kan göra en värdering av testresultat och symtom. Den slutgiltiga diagnosen celiaki får man genom att man påvisar förändringar i tarmens slemhinna, något som inte alla med förhöjda antikropps nivåer har. För en säker diagnos och för att få tillgång till kostråd och uppföljning tycker jag att diagnosen celiaki ska ställas inom sjukvården. Det är särskilt viktigt när det gäller barn och ungdomar.

KAN EN BRÖDSMULA SPELA ROLL?

➔ Hittade Bulletinen hos min syster som är glutenintolerant. Som anhörig upplever jag att hon är väldigt nogig över att inte äta minsta smula bröd. Hemma hos mig diskar hon durkslaget när hon ska hålla av sin pasta som hon förvarar i mitt skafferi. Hon vill inte heller att jag ska ställa annat med gluten i närheten av hennes pasta. Jag tycker detta verkar vara mer en psykisk noja än en vanlig diagnos. Kan det vara så oerhört känsligt att en smula bröd ger magont?
JOSSAN

Hej Jossan, Rekommendationen till personer som har celiaki är att helt undvika livsmedel som inte är glutenfria. Däremot rekommenderar vi inte längre eget smörpaket, brödrost osv. Det finns en stor variation i känslighet och hur man reagerar på gluten. En del får väldigt svaga symtom om de får i sig mindre mängder gluten medan andra reagerar häftigt. Din syster kanske har erfarenhet av svåra reaktioner och vill undvika det i görligaste mån.

KAN LAKTOSINTOLERANS VÄXA BORT?

➔ Kan laktosintolerans gå över precis som mjölkproteinallergi? Om inte varför är det så?
JENNY JOHANSSON

Hej, Det korta svaret är nej. Mjölkproteinallergi är en immunologisk reaktion mot protein som finns i mjölk. Mjölkproteinallergi är vanligast hos mindre barn och brukar växa bort kring skolåldern. Det brukar kallas att

»Jag tycker att diagnosen för celiaki alltid ska ställas inom sjukvården.«

man utvecklar tolerans, alltså att immunförsvaret lär sig tolerera mjölkproteiner. Laktosintolerans finns knappt hos barn och brukar visa sig tidigast hos tonåringar och yngre vuxna. Laktosintolerans beror på att produktionen av enzymet laktas som sitter på tarmlemhinnan och bryter ned mjölksocker (laktos) avtar med ökande ålder, framför allt hos personer med särskild genetik. Det leder till minskad tålighet för mjölk på grund av mindre laktas, vilket i sin tur leder till att mjölksockret inte kan tas omhand i tunntarmen utan passerar vidare ned i tjocktarmen och orsakar besvär med gaser och diarré. I ett internationellt perspektiv är nästa alla vuxna människor laktosintoleranta.

»Laktosintolerans finns knappt hos barn och brukar visa sig tidigast hos tonåringar.«

Skicka din fråga till: bulletinen@celiaki.se eller: Bulletinen, Svenska Celiakiförbundet, Blekingegatan 28, 118 56 Stockholm



OATS SWE 1104

GLUTENFRI
LAKTOSFRI**Semper**

Sätt tänderna i en ny smakrik favorit



Nya Fjällrundor kryddor & bär
är fylld med smak av kummin,
anis, fänkål och tranbär.

Receptet med ren havre ger
en härlig konsistens för dig
som längtar efter något rejält
att bita i.

6:-

Nyhet!

Få rabatt vid köp av en
Fjällrundor kryddor & bär



9 953915 100604

Gäller t.o.m 141231. Kuponginlösen AB löser in denna kupong
med 6 kr om den lämnas som delbetalning vid köp av
1 Fjällrundor kryddor & bär från Semper. En gång per
hushåll och ej tillsammans med andra erbjudanden.
Netto och Lidl är ej anslutna till Kuponginlösen.

Semper

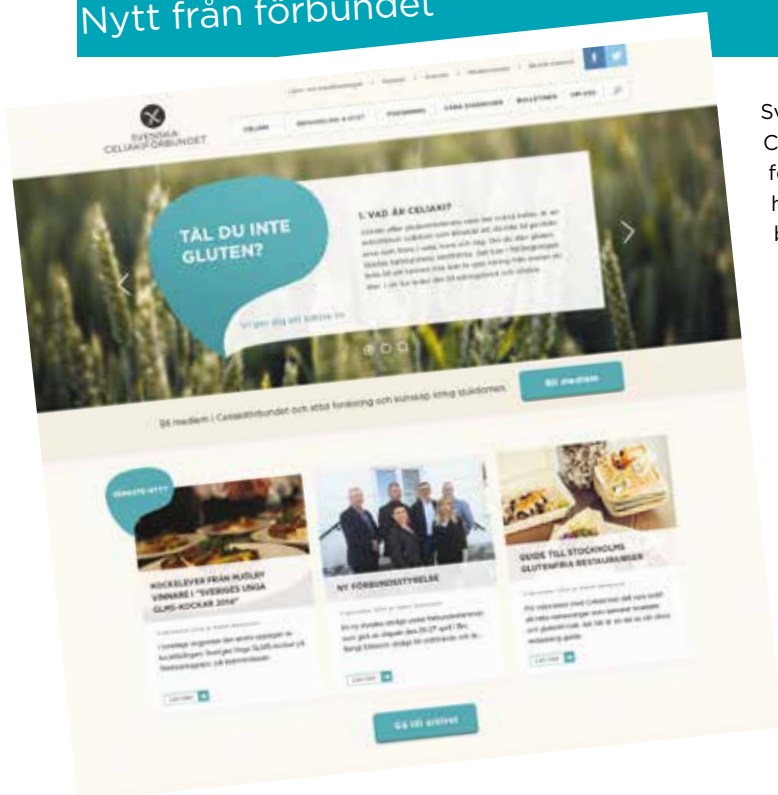
GLUTENFRI

På gång

Nytt från förbundet

STÄMMER DIN ADRESS?

Stämmer adressen som står tryckt på Bulletinen eller medlemsbrevet? Om inte, e-posta din aktuella adress till info@celiaki.se.



Svenska Celiakiförbundets hemsida har blivit renare med färre snåriga undermenyer.



➔ Ny webbredaktör

Lagom till omgången av Celiakiförbundets hemsida har förbundskansliet anställt en webbredaktör på halvtid. Tjänsten har varit obesatt sedan hösten 2012. Helene Rödbro kommer närmast från den ideella organisationen Tjejjonen.

– Just nu lägger jag mest fokus på att föra över material från den gamla hemsidan till den nya. Jag hoppas att jag har hunnit klart till den planerade premiären i mitten av juni, säger Helene.

Som webbredaktör för Celiakiförbundets hemsida kommer hon även att uppdatera förbundets sida på Facebook och få ny fart på förbundets twitterkonto.

Förnyad hemsida

I junis mitt lanserar Svenska Celiakiförbundet en modernare hemsida. Adressen är fortfarande www.celiaki.se och lösenordet till medlemssidorna bullen2014.

TEXT: JENNY RYLTIENIUS

ett syfte med moderniseringen var att göra hemsidans struktur enklare.

– Många upplevde att den tidigare hemsidan var rörig och svår att navigera på, säger Christina Ralsgård generalsekreterare på Svenska Celiakiförbundet.

Nu finns *en* menyrad utan invecklade undermenyer. Det gör att det blir lättare att hitta på hemsidan. Designen har blivit luftigare och mer tidsenlig. En stor fördel är också att innehållet går att dela och sprida vidare på sociala medier.

Den huvudsakliga målgruppen för den nya hemsidan är intresserad allmänhet. Medlemmar och förtroendevalda har givetvis kvar sina sidor även om de ligger dolda för icke-medlemmar.

På startsidan har Celiakiförbundet valt att lägga mer fokus på celiaki eftersom det är den överlagset största diagnosen inom förbundet. Statistik har också visat att det är sökord som "glutenintolerans" och "glutenfritt" som ger mest trafik till hemsidan.

– Vi tolkar det som att det finns ett stort behov hos allmänheten att få veta mer om celiaki. Med den nya hemsidan är det mycket enklare att snabbt förstå vad diagnosen innebär utan att behöva klicka runt, säger Christina Ralsgård.

Men hon poängterar också att all information om Celiakiförbundets övriga diagnoser: laktosintolerans, mjölk- och sojaproteinallergi finns kvar.

– Dessa diagnoser är också representerade på startsidan under en gemensam knapp i huvudmenyn, säger Christina Ralsgård. ←

➔ Celiakiförbundet i Almedalen

Även i år kommer Svenska Celiakiförbundet vara på plats under politikerveckan i Almedalen. Från måndagen 30 juni till onsdagen 2 juli finns vi på Café Skafferiet på Adelsgatan 38 i centrala Visby. Tanken är att sprida information om att Celiakiförbundet finns och vad vi gör, samt att öka medvetenheten om vad det innebär att inte tåla gluten, laktos, mjölk eller soja. I samband med detta bjuder vi på laktosfri eller mjölkfri latte samt muffins och kakor utan gluten, mjölk eller sojaprotein till alla som lämnar in en flyer.

Vill du hjälpa till att dela ut flyers på Visbys gator och torg kontakta: Sonja Rinne på mejl sonja.rinne@celiaki.se eller telefon 08-730 05 62.

Rapport från årstämman

➔ Svenska Celiakiförbundets nya styrelse



Övre raden: Björn Johansson (Södermanlands län), Ordförande Bengt Eriksson (Skåne län), Anders Boman (Västerbottens län) Tom Fagerlund (Norrbottens län). Nedre raden: Josephine Jansson (Jönköpings län) och Annelie Amt (Blekinge län). Saknas på bilden gör Claes Hallert (Östergötlands län).

➔ Svenska Celiakiförbundets förbundsstämma

Varje år har Svenska Celiakiförbundet en årsstämma. På stämman väljs en ny ordförande och nya ledamöter in i Celiakiförbundets förbundsstyrelse. Tre ledamöter sitter på två år.

Förbundsstyrelsen består av totalt sju personer. Förbundsstyrelsen ska arbeta strategiskt och långsiktigt med Celiakiförbundets frågor. De är också arbetsgivare för anställd personal på Celiakiförbundets kansli.

Sista helgen i april hölls Celiakiförbundets förbundsstämma. Nästan 70 personer hade tagit sig till vackra konferanshotellet Villa Aske i Bro, norr om Stockholm.

TEXT: JENNY RYLTEINIUS

Av dem var 47 ombud från läns- och lokalföreningar. Övriga var revisor, sittande valberedningen, "gamla" styrelsen, generalsekreterare, kanslipersonal och nominerade.

Stämmodagen inleddes med en uppskattad föreläsning av Olof Röhlander på temat "Det blir alltid som man tänkt sig". Syftet med föreläsningen var att stämmodeltagarna skulle gå in i årsmötet med gott humör och inställningen att "framrutan ska vara större än backspeglarna". Annorlunda uttryckt: det är lättare att förändra och förbättra saker i livet om man ser mer framåt än bakåt.

Stämman inleddes med att sittande förbundsordförande Elizabeth Peltola gav en tillbakablick på året som gått. Ekonomin är



Föreläsare
Olof Röhlander

numera i balans och bokslutet visar ett överskott till skillnad från tidigare års underskott. Hon konstaterade också att kansliets flytt till nya lokaler och samtidigt minskning av personalstyrkan har inneburit en "stor omvändning i ett litet kansli".

Stämman behandlade tre motioner varav en bifölls av stämman. Den motionen handlade om förbundsstyrelsens arbetsätt och yrkade på att sammandrag av förbundsstyrelsens protokoll ska komma förtroendevalda till del samt att så många styrelsemöten som möjligt ska hållas på telefon för att minska förbundets kostnader.

När det var dags för val av ny styrelse var stämman tvungen att bryta för kvällsmat. Stämman återupptogs klockan 21 och då återstod valet av styrelse. ←



UT OCH RESA I SOMMAR?

Då kan du helt gratis ladda ner våra översättningskort i appen Översättningskort.

Stor enighet när nya ordförande valdes

Valberedningens förslag på styrelse gick inte igenom. Josephine Jansson fick 6 röster i den slutna omröstningen och Bengt Eriksson 38. Tre ombud lade ner sin röst.

–Jag är mycket hedrad och glad över att ha fått ert förtroende, sa en märkbart glad Bengt Eriksson. I Celiakiförbundet är Bengt Eriksson ett oprövat kort men från yrkeslivet har han omfattande erfarenhet av styrelsearbete både i kommersiella företag och föreningar. Han gick med i Celiakiförbundet som familjemedlem 1994 när hans yngsta dotter diagnostiserades med celiaki. Sedan dess har han intresserat sig för hur samhället fungerar för dem med diagnosen.

–Som förälder till ett barn med celiaki vet jag vilka utmaningar och svårigheter som finns. Jag har också sett vilken glädje min dotter har haft av Celiakiförbundet och nu är jag glad att kunna ge tillbaka och dra mitt strå till stacken, säger Bengt Eriksson.

Han hoppas att hans erfarenhet av ledarskap i organisationer, samarbete mellan styrelse och operativ ledning i olika former kommer att vara en tillgång för Celiakiförbundet.

Några av Bengt Erikssons hjärtefrågor är tillgänglighet till glutenfria produkter, synen på celiaki i opinion och debatt och ekonomiska förutsättningar för dem med celiaki. Som ny ordförande vill han ta vara på den kunskap och det engagemang som finns på många olika håll i förbundet för att kunna påverka och bilda opinion.

–Det kanske låter klyschigt men allt handlar om att våra medlemmar ska få en bättre vardag. För det krävs ett arbete på flera olika nivåer. Allt från att läns- och lokalföreningarna blomstrar till att opinionsbilda på nationell nivå, säger Bengt Eriksson.

I rollen som ordförande ser han som en viktig uppgift att balansera alla Celiakiförbundets intressenter. Förutom de enskilda medlemmarna och läns- och lokalföreningarna finns det många andra som är, eller borde bli, intresserade av Celiakiförbundets verksamhet.

–Jag vill ta till vara kunskapen och engagemanget som finns i förbundet och jag hoppas att vi under mitt ordförandeskap kan flytta fram positionerna och synas ännu mer, säger Bengt Eriksson som nu ser fram emot att lära känna personerna som sitter i läns- och lokalföreningarnas styrelser. ←



Nya ordförande
Bengt Eriksson

Alla stämmandehandlingar finns på www.celiaki.se.

Sök på "Förbundsstämma 2014"

Utbytt valberedning

En helt ny valberedning utsågs på stämman. Ingen av de sittande blev omvalda, trots att de var nominerade. Den nya valberedningen lovar att leta brett och djupt efter lämpliga personer till förtroendeposter inför nästa förbundsstämma.

–Vi kommer att vara mycket aktiva och lyssna runt med medlemmarna i förbundet. Alla som nomineras kommer att bli kontaktade och djupintervjuade, säger Monica Eriksson, nyvald valberedare från Jämtlands län.



Celiakiförbundets nya valberedning: Carin Tjellquist, Ryan Korsbakke och Monica Eriksson

Detta skedde inte inför årets stämma, menar hon. Det kan vara en förklaring till att valberedningens förslag till ny styrelse inte gick igenom.

Den nya valberedningen kommer också att inhämta kanslipersonalens synpunkter eftersom relationen mellan styrelse och kansli de senaste åren inte fungerat optimalt.

–Om inte dialogen mellan styrelse och generalsekreterare fungerar

försvagas hela Celiakiförbundet, säger Carin Tjellquist.

Den nya valberedningen har en ambition att vara synliga för alla medlemmar i Svenska Celiakiförbundet och uppmanar alla att höra av sig till dem med synpunkter som gäller val till högre förtroendeposter. Man ska inte känna att man måste ha varit förtroendevald och medlem i decennier för att kunna nominera – eller för att kandidera.

–Jag ser i och för sig ingen konflikt i att vara ledamot i en lokalförening och samtidigt sitta i förbundsstyrelsen så länge man har en efterfrågad kompetens. Det är kompetensen som är viktigast, säger Ryan Korsbakke.

Och tillägger att det då givetvis är viktigt att kunna hålla i sär sina roller.

–Man måste förstå att förbundsstyrelsen har en mer övergripande och strategisk roll än en styrelse för en lokal- eller länsförening. ←

➔ Nedslag Stockholm

Experter drog fullt hus

Rubriken "Lev gott trots din matintolerans – se möjligheterna" lockade över 150 åhörare till ABF-huset i Stockholm. Det var Celiakiföreningen i Stockholms län som ordnade den lyckade föreläsningkvällen för medlemmar och allmänhet.

TEXT OCH FOTO: **JENNY RYLTIENIUS**



Stockholmsföreningen behövde aldrig ställa frågorna de hade förberett till panelen "utifall det skulle bli tyst". Publiken var på hugget.

tt av kvällens syften var att ta död på några av de myter som florerar om gluten och celiaki. Stockholmsföreningen hade bjudit in en bred panel av experter. Där var bland annat Elisabeth Ekstrand Hemmingsson som har arbetat som matskribent och receptutvecklare i hela sitt yrkesverksamma liv. Större delen av dessa har hon varit inriktad på allergimat och glutenfri kost. Genom åren har hon besvarat frågespalter i tidningar och haft mycket läsarkontakter med personer med celiaki. Det var utifrån dessa erfarenheter som Elisabeth pratade.

– Många frågor präglas av oro och ängslan. Det kan jag förstå. Jag har däremot svårare att förstå dem som gör sin celiakidiagnos till en identitet, sa Elisabeth Ekstrand Hemmingsson.

En klassiker är frågan om sojasås innehåller gluten. Varje gång hon har skrivit



Kristian Luuk var kvällens konferensier.

PÅVERKA LOKALT

Du kan påverka på läns- och lokalnivå. Detta gör du genom att kontakta din läns- eller lokalförening. Kontaktuppgifter finns på vår hemsida: www.celiaki.se/foreningar och på sidan 49 i denna tidning.



Elisabeth Ekstrand Hemmingsson har skrivit många kokböcker varav nio med specialkomponerade recept för den med celiaki.

att det är okej att äta sojasås får hon flera reaktioner från människor som säger att man absolut inte kan äta sojasås om man har celiaki. Men faktum är att Livsmedelsverket har gjort upprepade tester på sojasås. Att det kan stå "vete" i innehållsförteckningen beror på att det används som processhjälpmedel. Det innebär att det inte finns kvar i den färdiga produkten, berättade Elisabeth Ekstrand Hemmingsson.

Och saken blir inte lättare när producenten bakom en sojasås skriver "glutenfri sojasås".

– Det förvirrar ännu mer när de skriver så för vad ska de med celiaki tro om alla andra sojasåser, frågade sig Elisabeth.

Ett liknande exempel är julmust och påskmust. Även detta är en produkt som inte innehåller gluten och alla svenska producenter av dessa drycker använder kornmalt från samma leverantör. Hur kan det då komma sig att en tillverkare skriver att drycken innehåller gluten? När Elisabeth frågade producenten svarade han att enligt deras teoretiska uträkningar kunde produkten innehålla gluten.

»Om man slår upp intolerans i en ordbok står det: omedgörlig, fanatisk, inskränkt. Säg att du har celiaki eller att du inte tål gluten.«

– Då berättade jag att enligt mina teoretiska beräkningar måste man dricka 19,6 liter jul- eller påskmust vid ett och samma tillfälle för att komma upp i en nivå på 20 ppm gluten.

Slutligen önskade hon att alla kunde sluta prata om glutenintolerans.

– Om man slår upp "intolerans" i en ordbok står det bland annat: omedgörlig, fanatisk, inskränkt. Säg att du har celiaki eller att du inte tål gluten. Och gläd dig åt allt du kan äta!

På plats fanns också barnläkaren Henrik Arnell från Astrid Lindgrens barnsjukhus i Stockholm. Han gav en introduktion till vad laktosintolerans beror på och flera av åhörarna blev nog överaskade av att höra att laktosintolerans inte kan ses som en sjukdom. Det är snarare de som tål laktos som ska ses som avvikande.

– Man kan säga att det är de som tål laktos som är mutanterna eftersom de har gener som muterat efter att människan började med jordbruk och blev mer beroende av mjölk, sa Henrik Arnell.

Ett annat viktigt budskap från honom var att celiaki inte går över.

– De som hävdar det har antagligen varit feldiagnostiserade från början. Det kan också vara så att de tror att de inte har celiaki längre eftersom de har provat

att äta gluten efter flera års uppehåll och nu inte får samma symtom som de fick från början, menade han.

Claes Hallert, docent och vuxenläkare, har jobbat med celiaki i 40 år tryckte på att det är viktigt att få en korrekt diagnos med blodprov och tarmbiopsi.

– Nu för tiden är det många som säger att de är glutenintoleranta men man kan inte ställa diagnosen själv.

Han passade också på att säga att gluten inte är ett gift för den majoritet som tål gluten. Däremot är det givetvis upp till var och en som inte har celiaki att utesluta gluten ur kosten. Dock ska man vara medveten om att glutenfri mat saknar vissa vitaminer som B12, B6 och folsyra som därför kan behöva ersättas.

– Alla patienter är unika. Vissa är extremt känsliga och har besvär i veckor efter att ha fått i sig gluten även om läroboken säger annat. Patienten har alltid rätt.

En annan paneldeltagare var Smilla Luuk som berättade om sin väg från att i barndomen älska att baka, via en celiakidiagnos, till utgivare av en glutenfri bakbok vid 17-årsålder. Om detta har *Bulletinen* skrivit i nr. 2 2013. En annan paneldeltagare var dietisten Louise Malmborg som gav en bild av dagens sortiment av allergi- och intoleransanpassad mat. Hon visade exempel från sin egen webbshop www.allergimat.com där hon säljer mat från olika tillverkare men även eget varumärke. ←



Barnläkaren Henrik Arnell.

➔ Nedslag Skåne

Celiakidag i Landskrona

I maj ordnade barnmottagningen på Lasarettet i Landskrona en celiakidag. På programmet stod bland annat föreläsning, pysselhörna och provsmakning av glutenfria produkter. Celiakiföreningen i Skåne län var givetvis på plats.

TEXT: **JENNY RYLTIENIUS** FOTO: **CARIN TJELLQUIST**



Läkaren Ragnhild Palm, Bodil Rosberg från Celiakiföreningen i Skåne och sjuksköterskan Birgitta Strid.



Pysselhörnan.

Celiakidagen i Landskrona ordnades för sjunde året i rad och en av eldsjälarna bakom arrangemanget är barnsköterskan Birgitta Strid. Konceptet kom hon och en kollega på när de spånade om att göra något extra för barnen som går på barnmottagningen.

– Min första tanke var att det lät trist – vad skulle vi kunna göra för barnen med celiaki? Men snart insåg jag att det fanns ett behov hos föräldrar och barn med celiaki att mötas och byta ideer. Jag föreslog celiakidagen för min chef som var positiv, vilket även övrig personal var, säger Birgitta Strid.

Celiakidagen slog så väl ut redan första året att man beslutade att göra den till ett årligt återkommande evenemang.

När Celiakiföreningen i Skåne län fick höra talas om dagen så hakade de på. I år fanns två representanter på plats för att informera om fördelarna med att vara med i Svenska Celiakiförbundet; Bodil Rosberg och Carin Tjellquist.

– Det var en väldigt lyckad dag. All personal var med hela tiden och svarade på frågor.

Även läkarna var ute bland alla besökarna när de inte hade patienter, säger Carin Tjellquist.

– Vi kommer att försöka att få fler sjukhus i Skåne att ta efter Landskronas exempel och givetvis kommer vi från celiakiföreningen att hjälpa till så att det blir så bra som möjligt, säger Bodil Rosberg. ←

Bakning av konstverk

Baka muffins med frosting i Lund stod det i Lundabygdens Celiakiförenings program i början av april.

TEXT OCH FOTO: **EVA PERSSON**

Det lockade arton personer till hemkunskapsalen på Vikingaskolan i Lund där Susanne Holmberg visade hur hon dekorerar tårter och muffins. Den här gången hade vi en deltagare som var mjölkproteinallergisk och två deltagare som var laktosintoleranta. Dessutom fick vi inte använda nötter eller mandlar i lokalen, eftersom skolan har en elev som är allergisk. Susanne anpassade recepten, så att alla kunde äta tårta. Hon gjorde tre fantastiska tårter som var mycket bättre än sådana som säljs av konditorier. Barn och vuxna bakade munk-, choklad-, vanilj- och bananmuffins. Mums! Vi hann också med att baka tortillabröd till lunch. Se fler bilder på vår hemsida www.celiaki.se/lundabygden. ←



Alla fick smaka av "Kanintårten". På bilden syns Susanne Holmberg och Linn Andersson.



Förbundet drivs av en vald förbundsstyrelse och ett stort antal ideella krafter i föreningarna. I Stockholm finns Celiakiförbundets kansli med fem anställda medarbetare. Här listas våra läns- och lokalföreningar.



KOM IHÅG!

Om dina kontaktuppgifter ändras, mejla till info@celiaki.se.

BLEKINGE LÄN

Annelie Ahmt
0455-472 02
celiakiforeningen.blekinge@tele2.se

DALARNAS LÄN

Maria Danmo
0731-42 04 30
dalarna@celiaki.se

GOTLANDS LÄN

Vilande förening

GÄVLEBORGS LÄN

Anna Lindström
gavleborg@celiaki.se

HALLANDS LÄN

Susanne Grave
0737-69 69 32
halland@celiaki.se

JÄMTLANDS LÄN

Monika Eriksson
0763-05 98 00
jamtland@celiaki.se

JÖNKÖPINGS LÄN

Josephine Jansson
0736-79 60 32
jonkoping@celiaki.se

KALMAR LÄN

Anders Magnusson
070-578 44 89
kalmar@celiaki.se

KRONOBERGS LÄN

Åsa Sandberg
0709-99 92 94 (nås efter 16.00)
kronoberg@celiaki.se

NORRBOTTENS LÄN

Gull-Britt Granbom
0923-67 20 50
norrbotten@celiaki.se

SKÅNE LÄN

Irene Hrimfei
0735-26 44 49
Celiakiföreningen
0734-19 86 49
skane@celiaki.se

Celiakiföreningen i Helsingborg/Kristianstad med omnejd

Eva Nilsson
0737-08 78 87
helsingborg@celiaki.se

Celiakiföreningen i Hässleholm

Yvonne Söderdahl
0451-181 46
hassleholm@celiaki.se

Lundabygdens Celiakiförening

Bodil Rosberg
046-73 82 81
lundabygden@celiaki.se

Celiakiföreningen i Malmö

Nils-Urban Råwall
malmö@celiaki.se

Celiakiföreningen i Ängelholm med omnejd

Johanna Kihlgren
angelholm@celiaki.se

Celiakiföreningen på Österlen

Ann-Jeanette Pålsson
0411-464 36
osterlen@celiaki.se

STOCKHOLMS LÄN

Iréne Jonson
08-704 20 94
celiakiforeningen.
stockholm@telia.com

SÖDERMANLANDS LÄN

Björn Johansson
0155-28 13 10
sodermanland@celiaki.se

UPPSALA LÄN

Sara Angeldal
018-560 900 (vxl)
[uppsala@celiaki.se](mailto: uppsala@celiaki.se)

VÄRMLANDS LÄN

Monica Gustafsson
054-18 46 33
varmland@celiaki.se

VÄSTERBOTTENS LÄN

Anna-Carin Olsson
090-147 359 (tfnsvvar)
vasterbotten@celiaki.se

VÄSTERNORRLANDS LÄN

Ann Nordlöf
0660-126 09
vasternorrland@celiaki.se

Lokalföreningen i Sundsvall med omnejd

Vilande förening.

VÄSTMANLANDS LÄN

Elisabeth Hammar
070-674 35 98
vastmanland@celiaki.se

VÄSTRA GÖTALAND

Annica Osbäck,
073-503 60 78
vastragotaland@celiaki.se

Celiakiföreningen i Göteborg

Caroline Mattsson
0739-95 78 41
goteborg@celiaki.se

Celiakiföreningen i Sjuhäradshöjden

Fredrika Thornander
033-25 85 84
sjuharadsbygden@celiaki.se

Celiakiföreningen i Skaraborg

Ann-Louise Rosebrink
0504-202 50
skaraborg@celiaki.se

Celiakiföreningen i Uddevalla med omnejd

Pia Svanberg
0522-665 664
uddevalla@celiaki.se

ÖREBRO LÄN

Kristina Öster
073-626 81 47
orebro@celiaki.se

ÖSTERGÖTLANDS LÄN

Carl Gustav Pettersson
ostergotland@celiaki.se
Ing-Marie Kåberg
013-13 37 89 (telefonföretid
onsdagar 11-13)
celiaki@fontanen.org



➔ På gång i landet!

På www.celiaki.se ser du om det är någon aktivitet där du bor. De flesta läns- och lokalföreningar har egna sidor på Celiakiförbundets hemsida. Många föreningar skickar även ut nyhetsbrev med aktuell information.

Nästa nummer



➔ Önskemål?

Nästa nummer av Bulletinen ges ut den 3 oktober. Har du önskemål på innehåll, vill du göra din röst hörd på insändarsidan eller tipsa oss om något som vi borde skriva om? Skicka då ett mejl till bulletinen@celiaki.se redan i dag.

SCUF...

... är organisationen för gluten- och laktosintoleranta barn och unga.

SCUF Magazinet

REDAKTÖR
Emelie Baiden
emelie.baiden@scuf.se

KONTAKTA KANSLIET
Norr Mälarsstrand 24
112 20 Stockholm
info@scuf.se
08-562 78 807
www.scuf.se

TILLFÖRORDNAD FÖRBUNDSORD-
FÖRANDE
Hedda Sonnek
hedda.sonnek@scuf.se

GENERALSEKRETERARE
Nathalie Löfgreen
nathalie.lofgreen@scuf.se

BLI MEDLEM I SCUF
Ny medlem blir du här:
[http://www.scuf.se/kontakta-oss/
bli-medlem/bli-medlem-har/](http://www.scuf.se/kontakta-oss/bli-medlem/bli-medlem-har/)
Är du redan medlem i Celiakiförbundet kostar det inget extra. Maila då dina uppgifter till kontakt@scuf.se.

KONTAKTA DIN REGION

Västernorrland, Gävleborg,
Jämtland, Norrbotten och
Västerbotten
region.norr@scuf.se

Örebro, Värmland,
Västmanland och Dalarna
region.dow@scuf.se


Stockholm, Södermanland,
Uppland och Gotland
region.guss@scuf.se

Östergötland, Jönköping
och Kalmar
region.ost@scuf.se

Skåne, Blekinge och
Kronoberg
region.syd@scuf.se

Västra Götaland och Halland
region.vast@scuf.se

Följ oss

 "Svenska Celiakiförbundet"

 SCUFtelevision

Medlemsundersökning 2014. Dina åsikter är viktiga!

Under 2012 undersökte SCUF nuläget på den gluten- och laktosfria marknaden. Våra medlemmar fick svara på en enkät med frågor om utbud, kunskap, och bemötande på caféer och restauranger, hur de tycker att skolmaten är samt vad de tycker om utbudet och placeringen av produkter i matbutiker. Nu är det dags att ta fram nuläget 2014! Samma frågor och samma områden.

Undersökningen är viktig för att SCUF ska veta hur marknaden ser ut - vad som är bra och vad som skulle kunna förbättras. Genom att delta i undersökningen bidrar du alltså till att öka SCUFs kunskap och möjlighet att bedriva förändringsarbete i samhället. Ju mer information du ger oss, desto bättre kan vi bedöma hur marknaden ser ut, vilken efterfrågan som finns och var det finns rum för förbättringar.

Denna undersökning vänder sig till dig som är mellan 0-35 år som har laktosintolerans och/eller glutenintolerans. Just nu söker vi extra efter svar från dig med endast laktosintolerans. ●

Vad tycker du om den gluten- och laktosfria marknaden?

- Fyll i medlemsundersökning 2014!
skola, matbutiker, café och restaurang

"Förstår personalen vad gluten är?"

"Jag vill ha bättre laktosfritt utbud!"

"Sänk priserna!"

Under juni trappar vi ner tempot inför sommaren men det finns någon på plats på kansliet nästan varje vardag under kontorstid. Vi är tillbaka med full styrka igen i augusti.

Sätt goda exempel på matkartan!

SCUF vill att alla skall kunna fika/äta gluten- och laktosfritt på restauranger och caféer. Därför har vi tagit fram en märkning där alla medlemmar kan vara med och förändra och visa på goda exempel. Genom märkningen får ni också vara med och skapa en bredare gluten- och laktosfri marknad.

Kanske vet du ett café, en restaurang eller pizzeria i din stad som har bra gluten- och laktosfritt utbud och där du känner att personalen har bra koll på produkterna de säljer och serverar? I så fall kan du ge dem en SCUF-märkning, det är lätt och vi skickar klistermärket direkt hem till dig! På hemsidan hittar du de tre kriterierna och beskrivning på hur du gör en märkning. ●

Hur gick det på årsmötet?

I skrivande stund planerar vi på kansliet för fullt inför årsmötetshelgen den 9-11 maj på Jönköping Hotell & Konferens i Jönköping. Under årets möte kommer bland annat en ny alkoholpolicy, krisplan samt en förändringsplattform, regionindelning och förslag till nya stadgar att diskuteras.

Medlemmarna kommer även att välja in nya styrelseledamöter till Förbundsstyrelsen. Vilka dessa blev kommer ni kunna läsa mer om i nästa nummer av Magazinet. Och självklart kan ni även läsa mer om - och se bilder ifrån helgen på hemsidan! ●



Får du nyhetsbrevet?

Alla medlemmar som lämnat sin mailadress får SCUF:s nyhetsbrev varje månad. Får du inte nyhetsbrevet? Maila dina kontaktuppgifter till oss på nyhetsbrev@scuf.se eller anmäl din prenumeration direkt på hemsidan. ●

SCUF

För gluten- och laktosintoleranta barn och unga

En SCUFare har varit här!

Märkningen är giltig under 2014. För att se kriterierna för märkningen gå in på www.scuf.se eller scanna här:



God mat till alla!



Fråga oss! I varje ICA Maxi-butik finns personal som har utbildning inom allergi och matöverkänslighet.

Omkring 25 % av Sveriges befolkning upplever att de har någon form av överkänslighet mot bland annat födoämnen. Alla är inte diagnostiserade, men behovet av allergianpassade varor ökar hela tiden. Under namnet "Fri från" samlar ICA alla sina allergianpassade varor som är fria från ämnen som laktos, gluten, ägg, soja, fisk, nötter.

För oss på ICA Maxi är det självklart att alla ska få njuta av trygg och bra mat som smakar gott. Därför erbjuder vi alltid ett brett utbud av allergianpassade varor – håll utkik efter "Fri från" i butiken!



Pumpasoppa med tomat och ingefära

Härligt värmande mustig soppa med kokossmak och fin ingefärstouch! Mixa ingredienserna till en slät soppa och avnjut gärna tillsammans med ett gott glutenfritt bröd till. Bjud alla!



Kronärtskocksdip med chark och grönsaksstavar

Snabblagad krämig röra av kronärtskocka. Perfekt starter eller att servera som tillbehör. Använd dippen till dina egna favoriter. Lätt att anpassa efter gästerna, säsong och vad som finns hemma!



Drömtårta med hjortronsylt

Gluten-, laktos- och mjölkproteinfri rulltårta här fylld med hjortronsylt. Variera fyllningen efter säsong: hallon, blåbär, jordgubbar eller varför inte äpple? Passar alla!

Recept och tips hittar du på ICA.se



MAXI
ICA STORMARKNAD

Mat för alla!

**Vi underlättar vardagen för dig
som vill undvika laktos eller gluten.**



**Gott utan
laktos och
gluten!**

**I frysen hittar
du Sempers
glutenfria bröd.**



Toasty Lingon

Glutenfritt och laktosfritt.
Frys, skivat formbröd
med lingon, 400 g



Grova XL

Glutenfritt och laktosfritt, 450 g

Grov Lingonlimpa

**2,5 dl filmjök (laktosfri)
1 dl krossat bovete
2 tsk bikarbonat
1 dl krossat linfrö
0,5 dl lingonsylt
0,5 dl fibrex
0,5 dl pofiber
0,25 dl mörk sirap
1 dl hirs flingor
1,5 dl glutenfri mjölmix
0,5 tsk salt**

1. Sätt ugnen på 180 grader.
2. Börja med att röra ihop fil och bikarbonat, tillsätt sylt och sirap.
3. Mät upp alla torra ingredienser och rör ner i filmjölsblandningen.
4. Olja en brödform och strö över pofiber. Häll ner smeten i formen.
5. Grädda på falsen näst längst ner i ca 1 timme.

Tips! Är man mjölkproteinallergisk kan man ersätta filmjölen mot ett mjölkfritt alternativ som t ex sojadryck, risdryck, mandelmjök mm"



Hemköp

www.hemkop.se