



Höstbladet

2021

Celiakiföreningen i Uppsala län

**KOM MED I
STYRELSEN
OCH GÖR
SKILLNAD**

Läs mer sidan 5

**GLUTENFRIA
RECEPT,
EUFORI I
SVAMPSKOGEN
OCH
MYCKET MER**

**ÄNTLIGEN FICK
VI TILL EN
FYSISK
AKTIVITET
IGEN. HÄRLIGT!**

Läs mer sidan 4

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Fredrik Sjövall



Kära medlemmar!

Vi har nu lämnat sommaren bakom oss och vi har kommit en bit in i hösten. Vi kan glädjas åt att Folkhälsomyndigheten nu har släppt på restriktionerna vilket innebär att styrelsen kan börja planera för fysiska aktiviteter igen.

Vi hade en planerad aktivitet med Sälling Catering som tyvärr avbokades i sista stund på grund av sjukdom. Framåt har vi två tillfällen med biobesök i höst ett i oktober för barn som redan gått av stapeln och ett för vuxna medlemmar i november samt julbrunch i december. Mer information om detta kommer så håll koll på er mejl.

Vi letar efter nya ledamöter till vår styrelse då fem av nuvarande styrelsemedlemmars mandatperiod går ut vid årsmötet i vår. Vi behöver nya drivna styrelsemedlemmar som vill och kan engagera sig i styrelsearbetet. Är det du eller någon du känner, hör gärna av dig till oss.

Om ni har några frågor, önskingar eller funderingar så är ni varmt välkomna att kontakta mig på:

uppsala@celiaki.se

Med vänliga hälsningar

Fredrik Sjövall

INNEHÅLL

Ordförande har ordet
sidan 2

Information
sidan 3

Vår första fysiska aktivitet
sidan 4

Hjälp oss
sidan 5

Lenas krönika
Den egna manualen
sidan 6-7

Mat för livet mässan
sidan 8

Eufori i svampskogen
sidan 9

Recept
sidan 10

Ny digital tipsrunda
sidan 11

Vinnare av tipsrundan
Sidan 11

Styrelsen
sidan 12

Kontaktuppgifter
sidan 12

Alla foton som inte är namngivna kommer från Pixabay eller Shutterstock



**DU HAR VÄL ANMÄLT
DIN E-POSTADRESS?**

Mejla till:

uppsala@celiaki.se

**GÅ VÅR DIGITALA
TIPSPROMENAD
och ta chansen att
vinna biobiljetter**

Läs mer sid. 11

KALENDER HÖSTEN 2021

- 9 oktober Biobesök barn/ungdomsfilm
- 24 okt-nov Digital tipsrunda
- 13 november Biobesök vuxna
- 18-21 November Mat för livet mässan
- 5 december Jullunch/julbrunch
- Kommer senare Sällings catering provsmakardag

Listan är under ständig uppdatering

DATUM SPIKAT FÖR JULHÄNDELSE

Notera den 5 december

Då bjuder vi helt eller delvis på någon form av förtäring, vi lottar ut biobiljetter och informerar om Celiakiföreningens framtid som du har haft chansen att påverka genom att gå med i styrelsen.

NYTT TELEFONNUMMER

073-24 353 24

Här kan du lämna meddelanden, skicka sms med frågor tips eller om du vill få med något i bladet. Vi kanske inte kan svara direkt men vi lovar att återkomma till dig så fort vi kan.

DU HAR VÄL ANMÄLT DIN E-POSTADRESS

Vi har av ekonomiska och miljövänliga skäl slutat att skicka ut tidningen i pappersform.

E-post: uppsala@celiaki.se

ÄNTLIGEN FÅR VI TRÄFFAS IGEN

av Laila Eriksson och Charlotta Wipemo

Trots strul med filmtid och dag så blev det då äntligen av, vår första fysiska aktivitet sedan årsmötet 2020.

Overkligt att det var så länge sedan och så roligt att äntligen få möta våra medlemmar igen.

Två pappor med barn nappade på vår inbjudan till barnbio. Det var förväntansfulla barn med mycket spring i benen som tyckte det var spännande både att få komma in till stan och att få gå på bio. Det kändes som även papporna såg fram emot föreställningen.

Det som är så roligt med att få träffas fysiskt igen är att få prata om egna upplevelser eller om att ha eller få diagnosen celiaki.

Att sjukvården verkar negligera den ärftliga faktorn var ett av ämnena vi pratade kring. Det är jobbigt att vara förälder när det känns som läkarna inte riktigt tar symptomen på allvar. Då kan det vara skönt att kunna vända sig till sin lokala Celiakiförening eller till Celiakiförbundet och få stöd och råd.

Vi hoppas i alla fall att ni fick en trevlig stund och att barnen uppskattade filmen.



Foto: okänd besökare på filmstaden

Från vänster: Laila Eriksson, Charlotta Wipemo, Christoffer Salwén med Edward Salwén och Johan Eriksson med Ebba Sundvisson.



Foto: okänd besökare på filmstaden

Från vänster: Laila Eriksson, Charlotta Wipemo



**Vill du att Uppsala län ska ha en
levande celiakiförening för alla som
har celiaki eller är laktosintolerant?
NU BEHÖVER VI DIN HJÄLP!**

**Har du tid och engagemang eller känner du någon som
har det, anmäl då ditt intresse till:
upsala@celiaki.se**

Varmt välkommen med din intresseanmälan!

Vi söker dig som:

Vi söker dig som älskar att hitta på aktiviteter, har en god förmåga att planera och som har tiden att genomföra dessa.

Vi söker dig med ett ekonomiskt sinne, som är ansvarsfull och vill förvalta vår förenings ekonomi tillsammans med vår fantastiska kassör Laila.

Vi söker dig som vill utveckla och inspirera våra medlemmar genom vår tidning "Bladet" kanske hitta på ett bättre namn och ny design inom ramarna för vår grafiska profil förstås.

Idag lever våra sociala nätverk en relativt tillbakadragen tillvaro. Vi söker dig som brinner för sociala medier, som älskar att hitta uppslag och fylla vårt Facebook konto med nyheter och inlägg. Du som har intresse för att viralt engagera människor eller varför inte starta upp ett Instagram konto i föreningens namn.

Om vi är många som bidrar så tar det inte så mycket tid i anspråk och mycket av jobbet görs genom digitala kanaler. Vi vill ha både dig som är ung och har ett driv men vill också ha dig som är äldre, kanske dagledig med massor av erfarenhet och tid och alla där i mellan.

**Du får kostnadsfri internutbildning och det är en bra
merit att ha med i ditt personliga CV.**

DEN EGNA MANUALEN

av Lena Renström



Foto: Lena Renström

Att vara celiakist är ett livslångt lärande. Som pensionär har jag nu tid att bli lite filosofisk också. Hur fungerar kroppen egentligen? Jag kan väl tro att alla sjukdomar, särskilt kroniska, gör att man får anledning att fundera. Är dom olika kroppsfunktionerna med mig eller mot mig. Som min proklamerade kampanj att dressera tarmen. Jag kan inte undanhålla er det senaste i mina ansträngningar att förstå hur den arbetar. Det är inget äckligt. Men håll i er.

Redan på 1800-talet upptäckte forskarna att tarmen har massor med nervtrådar i tarmväggen, men riktigt hur det fungerar verkar man först nu vara på det klara med. Man har sett att det finns fler nervceller i bukorganen än i ryggmärgen (jag hoppas att vi fortfarande har flest inne i huvudet). Men vad betyder det? Jo, de utlokaliserade nervcellerna (CNS*₂) och tarmens nervsystem (ENS*₁) kan styra magsäckens och tarmens funktioner utan att koppla in hjärnan, den är oberoende alltså.

Så här föreställer jag mig ett scenario.

"Oj nu har hon ätit och tunntarmen har blivit full".

Då går det en signal via en nerv till den lokala nervcellsgruppen i tunntarmsväggen, den skickar en order tillbaka till muskelfibrerna i tarmväggen, *"kläm ihop nu, för fram innehållet, det kan inte fastna här hela dan".*

Vad betyder det för mitt projekt att dressera tarmen?

Det verkar som att den kan styras helt oberoende av min hjärna så hur ska jag då med tankens kraft kunna påverka?

Visst kallade jag tarmen för "Monstret" och det var kanske mer rätt än jag anade, usch. Men det här måste väl den medicinska vetenskapen ha vetat länge, bara inte jag?

Nja, när jag söker i en medicinsk databas och de flesta artiklarna (cirka 1000 till antalet i min sökning) är publicerade efter 2010. Många av dem handlar också om tarmfunktionernas beroende av mikroberna i tarmen, mikrobiota. Är min kropp verkligen min?

Nej, nu tänker vi på sommaren istället. Varmt var det, men är det skönt egentligen? Det här blir lite pessimistiskt, det kan inte hjälpas. Jag gillar värme och visst var det skönt men så undrar man ju om inte klimatförändringen redan är här? Jag kunde inte helt omfamna juli månad, kanske berodde det på att jag läst boken "Om tiden och vattnet" av islänningen Andri Snaer Magnason. Han har skrivit en lång essä om jöklarnas borttynande på Island och i Himalaja, om den kommande vattenbristen i Indien och Sydostasien och försurningen av haven.



Fortsättning nästa sida

Det har väl inte undgått någon, men hans lugna och stillsamma sätt att beskriva det gjorde att det sjönk in i mig, och då var värmen inte så kul längre.

Släkträff-att förvarna eller inte?

Jag blev bjuden av en kusin på långlunch, en duktig kock, det vet jag. Vi var sex distingerade pensionärer bjudna och jag såg fram emot det hela. Men som vanligt kom frågan i mitt huvud, ska jag ringa och varna om min celiaki eller inte? Men kom fram till att det finns ju alltid något man kan äta på en buffé. Ibland känns det bara jobbigt, så jag ringde inte. Såklart fick jag ju fråga om innehållet i rätterna istället och avslöjade mig. Det mesta kunde jag äta, gott var det, och mätt blev jag. Men min kusin hon tyckte det var så tråkigt att hon inte vetat, att hon inte hade fått chansen att uppfylla sina plikter som värdinna. Hon återkom till det flera gånger under eftermiddagen, och jag drog slutsatsen att hur man än betar sig kan det bli lite fel. Fast oj vad vi pratade och skrattade och det var en underbar släkträff.

Reflektioner

Gästfrihet har sina regler, gammaldags kanske men dom finns. Alla ska kunna smaka på allt och lämna festen riktigt mätta. Någon kanske känner det alltför ansvarsfullt att laga mat under en restriktion som glutenfrihet och ursäktar sig nervöst när jag kommer. Då kanske det varit bättre att inget säga. Andra vill veta i förväg för att uppfylla sin önskan att vara gästfri för alla. Jag tror att jag får tänka på vem det är som bjuder, vilken sorts person det är. Och att när jag står som värdinna kommer ihåg att fråga mina gäster om hur dom vill ha det med ingredienserna. Lärorikt i alla fall.

Jamtil i Östersund

Underbart under hemestern var att leka med barnbarnen på friluftsmuseet Jamtli i Östersund. En så fantastisk lekplats som är värd en omväg. Till exempel flottningen av små timmerstockar, dammluckan till flottningsrännan som någon måste öppna, timret som måste styras med båtshakar, allt i skala för barn och som måste skötas med samarbete. Och fler realistiska lekplatser finns det också, ett mejeri till exempel med stora ystkar och ostar av trä. I gethagen hade en familj satt sig vid campingbordet och dukat upp sin matsäck. Då hoppade en killing upp på bordet och ville vara med och äta. Familjen rafsade ihop sina pinaler och flydde. Getter är fantastiska djur att leka med. Lika fulla av upptåg och svåra att styra som barnen.



Frånsett lekmiljöerna är Jamtli också ett friluftsmuseum som tar sig an att rädda den nästan moderna tiden också. Vad sägs om ett enfamiljshus från 70-talet med helt genuin inredning. I hallen står stövlar och skor och det hänger kläder. Roligast är ändå ett litet gammalt timmerhus där den tidens gröna-vågare flyttat in. En bokhylla med 70-talets vänsterlitteratur och på gården står en folkabuss med flower-powermotiv på sidorna. Det är som Skansen också med många mycket gamla hus men mycket roligare och överraskande.



**1 CNS -can control gastrointestinal behaviour independently of central nervous system input*

**2 ENS -det enteriska nervsystemet*

MAT FÖR LIVET 2021 - DIGITAL

Planeringen inför årets Mat för livet-mässa är nu i full gång!
Även årets mässa blir digital mellan 18-21 november 2021.

Trots framsteg, släppta restriktioner, mindre spridning av smitta och många är vaccinerade, är det osäkert huruvida tusentals besökare på en mässa kan och ska arrangeras.
Därför blir även årets mässa digital.

SVERIGES STÖRSTA GLUTEN- OCH LAKTOSFRIA MÄSSA

Mässan för dig som inte tål gluten, laktos, mjölk eller soja eller har annan matöverkänslighet.



Välkommen till en digital
glutenfri mässa 2021.

Mer information kommer i din mejl.

Arrangör: Celiakiföreningen i Stockholms län

EUFORI I SVAMPSKOGEN

av Karin Fernström

I år måste det vara en otroligt svamprik säsong. Det är helt fantastiskt vad svamp det finns, och överallt dessutom. Jag har plockat gula kantareller, blek taggsvamp, trattkantareller och trumpetsvamp och jag plockar bara "säkra svampar" och med det menar jag att det inte finns några giftiga förväxlingssvampar.

Det var 2019 som vänner till mig tog mig med ut i skogen för att plocka svamp. De visade mig ett av deras svampställen (jag är er för evigt tacksam). Här kan du plocka, det är svamp överallt säger mannen. Var tänkte jag när jag tittade ner i marken, jag såg den verkligen inte? Men det är ju fullt av trattisar säger han och pekade och då såg jag dem. Wow, det var massor! Sedan den dagen ser jag svamp överallt och det känns som ett mirakel för mig som aldrig haft några "svampögon".

Nu har det nästan blivit som en drog, jag bara måste ut och titta efter svamp även när intentionen är att bara ta en promenad med min hund och jag inte har något annat att plocka i än hundbajspåsar. Då uppstår nästa problem, att hitta ut ur skogen igen och där är jag inget geni. Jag har alltid vetat att jag har dåligt lokalsinne men i svampskogen blir det katastrof. Jag går alltid vilse fast jag tycker att jag har full kontroll, så numera går jag bara i små skogar i mitt närområde där jag inte kan gå längre än 5 km innan skogen tar slut men även då blir jag förvånad när jag märker att jag borde kommit fram på ett helt annat ställe?

På senare tid har jag börjat förlita mig på min hund, för efter 2-3 timmar i svampskogen vill han hem, och han har koll. Han kanske inte tar den lättaste vägen men riktningen vet han.

Så ut och plocka, det finns svamp så det räcker åt alla!

Tyvärr har jag sett att det finns personer som klipper upp viltstängslen för att komma åt svampen. Snälla gör inte det, det finns en öppning någonstans och stängslen finns där för att skydda våra vilda djur och alla oss trafikanter som färdas där ute på vägen.



ÄPPELPAJ

från Laila Eriksson

500g äpplen (rabarber, jordgubbar eller andra bär).

2 msk socker

½ tsk kanel

½ tsk flingsalt

Knäcksmet:

125 g smör

½ dl vispgrädde

½ dl sirap

1½ dl socker

½ tsk flingsalt

½ bakpulver

1 tsk vaniljsocker

2,5 dl renat havregryn

1½ dl mandelmjöl



Gör så här:

Lägg äpplena i en smord pajform (om man använder rabarber kan man snabbkoka dem före).

Strö över socker, kanel och flingsalt (om man tar söta äpplen eller bär strunta i sockret).

Mixa knäcksmetens alla ingredienser och bred den sedan över äpplena och grädda pajen i 175 grader i ca 25 minuter.

KUBB

från Laila Eriksson

8 dl glutenfri mjölmix, ex. Finax

5 tsk bakpulver

3 dl socker

200 g smör

1 ägg

3 dl mjölk

8-10 droppar bittermandelolja

Gör så här:

Blanda ihop alla ingredienser i en mixer.

Häll upp smeten i formar.

Strö på pärlsocker

Grädda i ugnen i ca 125-200 grader (beroende på ugn) i 15 minuter.



DIGITAL TIPSRUNDA OKTOBER-NOVEMBER

Ta chansen till lite rörelse och hjärnaktivitet genom att gå vår digital tipsrunda. Du har chans att vinna två biobiljetter. Det enda du behöver är en smart telefon. Du kan gå rundan var du än befinner dig men du måste gå 150 meter för att nästa fråga ska dyka upp. Det kostar ingenting att delta. Glöm inte att registrera dig med samma e-postadress som du får koden till. Tipsrundan ligger aktiv från 24 oktober och hela november.

Gör så här:

Ladda ner appen "Tipsrundan" i **App Store** eller **Google play**.

Det går bara att delta EN gång per telefon så är ni flera som går behöver alla ladda ner appen. Registrera dig med samma e-postadress som du har angivit hos oss (samma som du får den här digitala tidningen till). Skriv i koden du får av oss i ett separat mail.



VINNARE AV VÅR DIGITALA TIPSRUNDA (juli-augusti)

1:a pris (12/12 rätt) **Erik Salmonsson med familj**
som vinner två biobiljetter var.

2:a pris (11/12 rätt) **Jenny Westerbergh**
som vinner en biobiljett.

STORT GRATTIS TILL ER!

(biobiljetterna kommer med posten till er inom kort).

DERÄTTA SVAREN

1. Vad är en fez? : **En hatt**
2. Under vilket årtionde slog dansen Charleston igenom? : **1920**
3. Vad kallas ett halvt A4 papper? : **A5**
4. Vad heter Elsas lillasyster i filmen Frost? : **Anna**
5. Regalskeppet Vasa byggdes 1628, när förliste det? : **1628**
6. Hur många landskap finns det i Sverige? : **25**
7. Vid vilken temperatur kokar vatten? : **100 grader**
8. Vilken maskin förknippar man med namnet Singer? : **Symaskin**
9. Vilken planet kallas för den lilla röda planeten? : **Mars**
10. Vilken av följande herrar hittar du på ett schackbräde? : **Bonde**
11. Vilket av följande ord är rättstavat? : **Kalabalik**
12. Vad heter Pippi Långstrumps bästa kompisar? : **Tommy och Annika**

Avsändare:
Celiakiföreningen i Uppsala län
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala

STYRELSEN

Ordförande

Fredrik Sjövall

Vice ordförande

Vakant

Sekreterare

Lena Samuelsson

Vice sekreterare

Charlotta Wipemo

Kassör

Laila Ericsson

Tf. vice kassör

Karin Fernström

Suppleant

Susanna Lax

Medlemsblad

Karin Fernström

Webbsida

Karin Fernström

Facebook

Vakant

**Du glömmer väl inte att
stödja Celiakifonden?**

**Bankgiro 900-2460 eller
Swisha till 123 900 2460**

Läs mer på:

https://www.celiaki.se/ge_gava/

KONTAKTUPPGIFTER

Webbsida:

www.celiaki-se/upsala

Facebook:

facebook.com/celiakiupsala

E-post:

upsala@celiaki.se

Telefon:

073-24 353 24

Adress:

Celiakiföreningen i Uppsala Län
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala

Swish: 123 510 7495



**SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET**
Uppsala