



Sommарbladет

2021

Celiakiföreningen i Uppsala

**Trevlig
sommар!**

önskar
Celiakiföreningen
i Uppsala

Vinnarna av
vår digitala
tipsrunda

Är du
intresserad av
styrelsearbete?

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Fredrik Sjövall



Kära medlemmar!

Det här är min första utgåva av ordföranden har ordet. Jag har tillträtt som ny ordförande för Celiaki föreningen i Uppsala efter Mariia som varit ordförande de senaste 2 åren. Jag vill passa på att tacka Mariia för hennes och styrelsens engagemang under den tiden.

Mitt namn är Fredrik Sjövall. Jag bor med familj på tre döttrar, fru och hund i Knivsta utanför Uppsala. Jag och min yngsta dotter blev båda diagnosticerade med celiaki för ca två år sedan. Det blev en omställning av kosten som så många av er vet. Samtidigt är jag glad för att vi slipper äta mediciner. Jag ser rent av fördelar med att äta en glutenfri kost.

Det är med ödmjukhet och respekt jag antar mig ordförandeskapet för Uppsala celiakiförening. Det ska bli spännande att se vad vi i styrelsen kan åstadkomma tillsammans de kommande två åren.

Vi är på god väg att lämna en svår tid bakom oss i form av corona pandemin. Vi ser alla fram emot att få återgå till en normalitet och att få träffa släkt och vänner igen.

För oss i Uppsala Celiakiförening så innebär det att vi får möjlighet att skapa fysiska event och träffar för våra medlemmar igen. Ni kan läsa mer om detta längre fram i bladet.

Om ni har några frågor, önskningar eller funderingar så är ni varmt välkomna att kontakta mig på:
uppsala@celiaki.se

Med vänliga hälsningar

Fredrik Sjövall

VIKTIG INFORMATION

för dig som inte anmält din e-postadress än. Pappersupplagan av tidningen kommer att upphöra från och med nästa upplaga i oktober.

INNEHÅLL

Ordförande har ordet
sidan 2

Information
sidan 3

Rätt svar på tipsrundan
sidan 3

Lenas krönika
Glutenfria kalas och mer därtill
sidan 4-5

Lenas tips på pizza recept
sidan 6

Vinnarna av
digitala tipsrundan
sidan 6

Ny digital tipsrunda
sidan 6

Lite av varje
Sidan 7

Styrelsen
sidan 8

Kontaktuppgifter
sidan 8

Alla foton som inte är namngivna kommer från Pixabay eller Shutterstock

Glad Midsommar!



KOMMANDE AKTIVITETER 2021

- Juli-augusti Digital tipsrunda
- September Provsmaeking av Sälling caterings glutenfria sortiment
- Oktober Biobesök (barn/ungdomsfilm) helg aktivitet
- 18-21 November Mat för livet mässan
- December Julaktivitet

Listan är under ständig uppdatering

STYRELSEARBETE - VI SÖKER EN NY VICE KASSÖR

Har du intresse av styrelsearbete? Passa på att engagera dig i vår förening. Vi söker en vice kassör som ska växa in i rollen som kassör. Vi tillhandahåller utbildning och ekonomiskt intresse är en fördel.

Skriv till oss: uppsala@celiak.se

NYTT TELEFONNUMMER

073-243 53 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.

RÄTT SVAR PÅ TIPSROUNDAN april-maj

Fråga 1.	2	Ett protein	Fråga 6.	1	2000 mg
Fråga 2.	2	20 mg/kg	Fråga 7.	2	Hårdost
Fråga 3.	X	1950 talet	Fråga 8.	X	AOECS*
Fråga 4.	2	Bulgur	Fråga 9.	1	Tunntarmen
Fråga 5.	X	En kolhydrat	Fråga 10.	1	2%

*Samarbetsorganet för de Europeiska Celiakiförbundet.

GLUTENFRIA KALAS OCH MER TILL

av Lena Renström



Foto: Lena Renström

Vi har en flicka i släkten som fick sin celiakidiagnos för ett och ett halvt år sedan. Nu skulle hon fylla sju och det skulle ha blivit både barnkalas och ett släktkalas. Men med de rådande omständigheterna som vi levte med under mer än ett år, har ju många födelsedagar passerat utan större uppmärksamhet. Så barnkalaset gick om intet. En liten släkträff enligt Folkhälsomyndighetens råd och rekommendationer fick det bli.

Min tanke var ursprungligen att få berätta om ett glutenfritt kalas för barn. Och då gick inte det men jag kan i alla fall berätta om glutenfri bjudning med barns älskade rätter, pannkakor och pizza. Till lunch fick vi alla glutenfri pannkaka gjord på mjölk, ägg och Finax mjölblandning förstärkt med kikärts- och majsmjöl. Tunt gräddade och jättegod. Verkligen goda enligt mitt betyg som jag brukar formulera "är som riktiga".



Efter lek och ras blev det middag med pizza gjord på glutenfri deg och glutenfritt är ju oftast det man lägger på. De var ju de bästa pizzor jag ätit, alla kategorier. Jag fick till och med löfte att i fortsättningen hemma bara göra glutenfri pizzadeg. Under förutsättning att det blir lika bra, förstås. (Receptet får du längre fram i tidningen).



Foto: Lena Renström

Som efterrätt fick vi en god havrekaka som födelsedagsbarnet hade bakat och även riktigt lyckade bullar som hon hade varit med och tillverkat. Allt var glutenfritt och alla åt samma sak och vi celiakister var inte på något vis utpekade och avvikande. Det önskar man alla barn som har någon form av matallergi. Det kan ju göras av den egna familjen men inget krav att lägga på andra, direkt.

Jag tror att jag berättat tidigare om mitt eget 70-årskalas där alla gäster åt gluten- och laktosfri buffé som jag beställt. Det gick utmärkt, alla tyckte det var gott men var förstås lite dyrare! Tårtorna från lokala konditoriet var det i synnerhet eftersom jag vill ha det laktosfritt också. Men på buffén fanns en rätt med skaldjur och det var en gäst som fick avstå den. Jag borde nog bytt ut den också, pinsam eftertanke.

Födelsedagarna gick vidare med min mans födelsedag. Då hade vi åkt till fritidshuset i väster för att fira. I den kommunen har några företagsamma människor i föreningen Ulleruds teateraktörer startat kulturevent i Gamla kraftstationen i Deje. Det är en vacker jugendbyggnad från 1900-talets början. Ja, från samma tid som Älvkarleby's första kraftstation, samma byggnadsstil. En påkostad arkitektur då vattenkraft var nytt och

Forts nästa sida

modernt. Där i kraftverkets gamla stationsbyggnad har man konstutställningar, musik-event och teater samt ett kafé med verkligt goda bakverk och även några maträtter. Tänk er en konstutställning i maskinhallen, högt i tak och delar av generatorerna som står kvar på golvet. Jag ser det som en minivariant av Tate Modern i London. Det var ju också en el fabrik. Nå, det gamla kraftverket i Deje var ju sparsamt öppet förra sommaren men de är påhittiga där. Nu kunde man beställa *ta-med-mat/fikabröd*, så vi beställde helt enkelt en tårta, GLUTENFRI, och det bara för min skull.

Se här vad vi fick. En limegrön moussetårta med grön och vit mousse på mandelmassabotten. En dekor med kuggghjul inspirerat av miljön och så god.

Bakning av glutenfritt matbröd, det är ju som det är. Hej alla nyblivna celiakister som tycker om att baka! Jag har nu påbörjat mitt fjärde år med celiaki och tycker att jag bara börjat lära mig. Gammaldags som jag är startade jag i stor stil med att utöka mjölskåpet med naturligt glutenfria mjölsorter, havregryn, ris, majs, havre, durra, teff, bovete, nyponskal, tapioka, amarant, mandel med mera. Vissa bak har gått direkt i komposten. Tidigt köpte jag även två bakböcker och följer recepten slaviskt. Det märkliga är att ibland blir det riktigt hyfsat och ibland inte bra alls. I bakbok nummer två läste jag att glutenfria degar inte är lika förlåtande, som "vanliga" jäsdegare är. Då behöver man inte pricka helt rätt med mjöl och vatten. De kan få jäsa lite längre och hur det nu är jäser de ju upp i ugnen. Det gör inte glutenfria degar.



Foto: Lena Renström

Senare började jag också köpa färdiga mjöl blandningar som Semper och Finax och Laila, det kanske finns fler? Så mycket mer experimenterande än jag någonsin kan hinna med eller äta upp. Nu behövs ännu mer plats i mjölskåpet. Men visst fungerar dom väldigt bra, inte minst för pannkaka och våfflor. Fast jag har ändå inte givit upp att baka från scratch, utan så många tillsatser som de färdiga blandningarna har. Men det är väl tillsatserna som gör att de fungerar bra. Hårt tunnbröd har jag bakat några gånger efter ett nätsurfat recept och det har jag varit rätt nöjd med.

Apropå tillsatser som fiberhusk, Jag hade köpt en hel burk med psyllium fröskal på nätet som jag inte öppnat än. När jag öppnade burken såg jag att det var rena kliet, (agnarna) jag köpt, inte alls det pulver som kallas fiberhusk och förstod efter lite läsande att husk (engelska för skal eller agn) är malda agnar, och är alltså betydligt mera koncentrerat. Lustigt hur orden snurrar mellan språken och blir nya begrepp.



Jag funderar på om jag ska prova på att mala mina agnar med stavmixern. Men det blir väl ännu en felkälla till dåligt resultat. I alla fall då jag läste i en av böckerna att för mycket husk gör brödet fuktigt och kladdigt. Jag borde läst på tidigare, minst ett sådant bak har jag kastat i komposten. Förmodligen överdoserar jag, mäter lite råge på matskeden det kan väl inte skada, och vips blir degen förnärad.

Njut nu av värme och lagom med sol så hoppas jag vi hörs i höst, härligt ljusbruna och immuna mot covid-19 (coronavirus).

LENAS TIPS PÅ PIZZADEG

4 pizzor

6 dl vatten

5-25 g jäst beroende på hur länge degen får stå, bagaren påpekade att lång jästid inte spelar någon roll för smakens skull.

2 msk fiberhusk

2-3 msk olja

2 tsk salt

14 dl glutenfritt mjöl (Finax) varav gärna 1-2 dl majsmjöl för smakens skull.

2 tsk bakpulver

Blanda jäst och det ljumna vattnet, tillsätt fiberhusk, olja och salt. Blanda mjöl och bakpulver, håll ner det i vätskan. Knåda väl.

Degen delades upp i fyra delar som fick jäsa i var sin liten skål. Jag såg att bullarna jäste bra. Är det bättre än att göra en stor deg, funderar jag? På min fråga hur mycket han tränat svarade bagaren att det här var ungefär femtonde gången. Jag misstänker att det inte blir bra vid första baket direkt. Nu ska jag börja öva.

DIGITAL TIPSRUNDA JULI-AUGUSTI

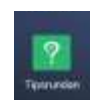
Ta chansen till lite rörelse och hjärnaktivitet genom att gå vår digital tipsrunda. Du har chans att vinna två biobiljetter. Det enda du behöver är en smart telefon. Du kan gå rundan var du än befinner dig men du måste gå 150 meter för att nästa fråga ska dyka upp. Det kostar ingenting att delta. Glöm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

LYCKA TILL!

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.



DIGITAL TIPSRUNDA

**Ta chansen att vinna biobiljetter,
glöm inte att anmäla din mejladress.**

Skriv till oss på: uppsala@celiaki.se

KOMMANDE MEDLEMSAKTIVITET I SEPTEMBER

(om alla restriktioner har släppts).

Sällings Catering bjuder in till en provsmakardag, där får du tillfälle att smaka på hennes hembakade glutenfria produkter som bara hon kan erbjuda. Carina kommer också att berätta om varför hon brinner för att alla skall kunna äta samma saker oavsett vilken allergi eller intolerans man har. Kunden ska inte känna sig besvärlig eller åsidosatt.

Inbjudan kommer via mejl för denna aktivitet.

Det är viktigt att du uppdaterar/anmäler din e-postadress till oss så du inte missar kul aktiviteter eller annan viktig information som inte hinner komma i vår tidning.

VINNARE AV VÅR DIGITALA TIPSRUNDA (april-maj)

- 1:a pris (10/10 rätt) **Lisa Arbin** vinner två biobiljetter
- 2:a pris (9/10 rätt) **Erik Salmonsson**
Henny Salmonsson
Clara Salmonsson som alla vinner en varsin biobiljett.

STORT GRATTIS TILL ER!

(biobiljetterna kommer med posten till er inom kort).

SNABB och SUPERGOD GAMMALDAGS MIDSOMMAR SILL

- 1 burk matjessill
- 1 dl vispgräde
- 1 msk vitvinsvinäger
- 2 msk råsocker/strösocker
- 10 cm purjolök
- 2 msk finhackad dill



Rör ihop gräde, socker och vinäger.
Skär purjolöken i tunna "slantar" som du delar i mitten och finhacka dillen. Häll bort spadet till sillen, dela bitarna till smalare bitar och blanda ner i gräddlagen.



Låt dra i 1 timme, klart!
Räcker till två personer, går bra att dubbla.

Rätt svar till Vårbladets klurighet

av Lena Samuelsson

Alla rutor som inte blev inringade bildar ordet: **CELIAKI** (de rosa markerade).

P	R	H	Ö	N	A	H	I	V	Ä	L
L	A	N	G	F	R	E	D	A	G	Ö
C	G	S	E	A	K	L	A	N	G	K
B	L	Ä	K	U	L	L	A	N	E	K
D	U	S	C	H	I	S	B	I	T	A
J	U	L	G	R	A	N	S	L	A	F
D	D	U	R	R	A	R	D	Ä	J	F
A	A	T	B	U	L	L	E	G	S	E
N	G	J	K	O	R	N	V	E	T	E
Ä	A	U	K	A	V	I	A	R	Ä	A
M	R	R	I	F	F	E	T	K	N	V
D	A	T	L	T	J	A	T	I	G	A
E	R	V	A	H	K	U	V	E	R	T

Avsändare:
Celiakiföreningen i Uppsala län
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala

STYRELSEN

Ordförande

Fredrik Sjövall

Vice ordförande

Mariia Rönström

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

Lena Samuelsson

**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:

073-243 53 24

Adress:

Celiakiföreningen i Uppsala Län
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala

Swish: 123 510 7495



**SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET**
Uppsala