

Vårblad

2022



Uppsala läns Celiakiförening

**DIGITALT
ÅRSMÖTE**
trots släppta
restriktioner.

**HELT
MJÖLFRIA
RECEPT**

**VI HAR FÅTT NYA
STYRELSE
MEDLEMMAR
TACK!**

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Fredrik Sjövall



Kära medlemmar!

Vi går mot ljusare tider. Ljuset börjar komma tillbaka och det känns som vår i luften, trots att vi bara är i mitten av februari än. Och så skönt att restriktionerna kring pandemin har äntligen har släppts.

Jag vill påminna om att vi har digitalt årsmöte för Celiakiföreningen i Uppsala den 12 mars klockan 13.00 - 15.00. Vi valde att ha detta årsmöte digitalt då det vid tidpunkten var en stor spridning av covid-19 genom mutationen/varianten omikron.

Vi ser gärna att så många av våra medlemmar som möjligt deltar och är aktiva i vår förening. Anmäl ert intresse genom att maila till: uppsala@celiaki.se

Med vänlig hälsning
Fredrik

INNEHÅLL

Ordförande har ordet
sidan 2

Information
sidan 3

Nya styrelsemedlemmar
sidan 4

Ny kommunikatör
sidan 4

Representant
inför kommunvalet 2022
sidan 5

Tack för mig, Susanna
sidan 5

Fröknäcke utan mjöl
Sidan 6

Choklad och nötcookies
sidan 7

Tack för mig, Karin
sidan 7

Styrelsen
sidan 8

Kontaktuppgifter
sidan 8

Alla foton som inte är namngivna kommer från Pixabay

INBJUDAN TILL ÅRSMÖTE 2022

Klockan 13.00-15.00 digitalt

**Alla våra medlemmar är välkomna
att delta på årsmötet.**

Du som inte anmält någon mejladress får kännedom här.

För att anmäla dig, skicka mejl med för- och efternamn till:

uppsala@celiaki.se

Inbjudan skickas sedan ut tillsammans med en länk till mötet.

Allt material kommer att finnas på hemsidan 2 veckor innan mötet och på din mejl.

KALENDER VÅREN 2022

- **12 mars** **Årsmöte** (digitalt)
13.00-15.00
- **Kommande** **Test av caféers utbud av glutenfritt**
mer information kommer via mail.
- **Kommande** **Sällings catering** provsmakardag

Datum och fler aktiviteter kommer i följande nyhetsbrev, eftersom stor del av styrelsen är ny och behöver tid till planering.

Uppdaterad information kommer via mejl

ANMÄL DITT INTRESSE TILL KOMMANDE AKTIVITER.

Även om datumen inte är spikade ännu, så gör du vår planering lättare och vi ser intresset.

NY UTFORMNING AV CELIAKIBLADET FRAMÖVER SPÄNNANDE ATT FÅ SE HUR DET UTVECKLAS.

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

VI ÄR SÅ GLADA över att vi har fantastiska medlemmar som sluter upp och räddar Uppsala läns Celiakiförening, tack!

Det kommer att bli en nystart med en till hälften ny styrelse. Samtliga kommer att väljas in vid årsmötet men redan nu vill vi hälsa alla välkomna in i ett viktigt styrelsearbete för Uppsala läns Celiakiförening.

Alla kommer att bli officiellt invalda på årsmötet den 12 mars och det ska bli kul att få ett ansikte på er. Vi tjuvstartar lite med presentationen av en viktig post i föreningen och det är Maria Virving som kommer att ta över efter Karin Fernström som kommunikatör och ansvarig för sociala medier framöver. Här kommer en presentation av henne själv.

Välkommen Maria!



Foto: Maria Virving

Hejsan!

Det känns kul och utvecklande att komma med i styrelsen och jobba med kommunikationsdelen i föreningen.

Jag heter Maria, är 44 år och bor utanför Knivsta tillsammans med min man, våra två barn och två kaniner. Jag studerar just nu till virtuell assistent och kommer starta upp eget företag under året med inriktning på grafisk design, copy, personligt varumärke, hemsidor och trädgårdsdesign.

Jag har en bakgrund som grafisk formgivare och trädgårdsmästare. Man kan väl säga att jag gillar att måla både med bilder och blommor. Jag gillar även att odla och sår varje vår alldeles för många frön än vad vi har plats för hemma. Kopplar gärna av med träning och långa promenader i naturen med en bra podd i öronen.

Min dotter har Celiaki sedan ett par år tillbaka, så det känns värdefullt att kunna bidra på detta sätt. Jag ser fram emot nya roliga och lärorika utmaningar tillsammans med er i föreningen.

EN VIKTIG REPRESENTANT I DET KOMMUNALA VALET 2022

Laila Eriksson

Funktionsrådet i Uppsala Kommun har inbjudit Celiakiföreningen i Uppsala län att få delta i tre olika intressegrupper för sakpolitiska frågor som rör funktionshindrade ute i vårt samhälle.

Detta beslut togs i november 2021 av Funktionsrådet Uppsala kommuns medlemmar att samarbetsorganet ska ta fram en intressepolitisk plattform med fokus på det kommunala valet i september 2022.

Intressegrupperna är:

För vård och omsorg.

För stadsbyggnad och samhällsplanering.

För utbildning och sysselsättning.

Vår kassör Laila Eriksson har anmält sig som vår representant till intressegruppen: För vård och omsorg.

Om du som medlem har några frågor som du vill att Laila ska belysa i denna grupp för diskussion, får du gärna mejla henne via:

[uppsala@celiaki.se](mailto: uppsala@celiaki.se)

Laila kan även förmedla frågor som berör de övriga intressegrupperna.

Nu har vi fått chansen att kunna påverka de politiska besluten som tas i vår kommun och region, så varför sitta hemma och gnälla och tro att våra politiker förstår våra problem i samhället. Nej, upplys dem nu en gång för alla!

Hälsar Laila Eriksson



TACK FÖR MIG!



Så var det då dags efter tre år i styrelsen att kliva av och lämna plats för nya medlemmar. Aldrig hade jag väl trott att jag skulle sitta med i styrelsen och att det blev så länge som det blev. Men livet tar sina vändningar, först hade jag all tid i världen att ställa upp vilket nu tyvärr krympt i och med en intensiv yrkesutbildning med nya jobb möjligheter.

Det är mycket från tiden i styrelsen som jag kommer att värdesätta och minnas. Glatt humör och högt i tak, visst, ibland kunde det gnissla också, men det är så man får i gång dialoger och löser problem och sammanhållningen har alltid stått stark i slutändan. Och självklart är jag glad för alla erfarenheter. Det låter kanske som en klyscha, men som någon sa: *"Något blir en klyscha just för att det tål att sägas många gånger"*.

Så, tack för mig och välkomna alla nya styrelsemedlemmar!

ETT HELT MJÖLFRITT FRÖKNÄCKE

Så gott och så enkelt att baka att jag aldrig mer kommer baka något annat fröknäcke. Jag hittade receptet av en slump på webben och jag har modifierat det lite, till det bättre tycker jag själv.

av Karin Fernström

INGREDIENSER

1 dl pumpafrö
1 dl solrosfrö
1 dl sesamfrö
1 dl linfrö
1 tsk salt
2 msk rapsolja
2 dl kokande vatten
1 msk fiberhusk



GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 150 grader.

Blanda alla fröer och saltet.

Ringla över oljan och blanda väl så att saltet fördelas bra.

Häll över vattnet och sikta i fiberhusken, rör samtidigt och hela tiden tills husken svällt och det är välblandat.

Kavla ut smeten jämnt mellan två bakplåtspapper så det täcker hela bakplåtspappret.

Ta bort det övre pappret, dra över det undre med smeten på en ugnsplåt.

Grädda i 20 minuter på det näst lägsta läget.

Ta ut den skär den i lagom bitar, grädda i 25 minuter till.

Låt svalna på galler, bryt isär och njut av ett krispigt fantastiskt gott fröknäcke.

Ät det som det är eller med en skiva smakrik ost på



CHOKLAD OCH NÖTCOOKIES

Väldigt lätta att göra och inget mjöl alls (om man inte räknar mandelmjöl som mjöl förstås). Jättegoda, och inte så söta. Du bestämmer hur stora de ska vara och de flyter nästan inte ut alls, så tryck ut dom ordentligt. /Karin

INGREDIENSER:

120g smör
1 dl socker (eller sötningsmedel)
1 stort ägg
3,5 dl mandelmjöl
1 tsk bakpulver
1 tsk salt
1-2 tsk vaniljsocker
2,5 dl hackad mörk choklad
1,5 dl hackade nötter valfri sort



GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 180 grader.
Lägg bakplåtspapper på plåten.
Blanda rumsvarmt smör och socker i en matberedare.
Tillsätt ett ägg och fortsätt att röra om.
Blanda alla torra ingredienser, utom choklad och nötter, och arbeta in väl i smeten.
Vänd ner chokladen och nöterna.

Klicka ut i valfri storlek på plåten, tryck ut dom så de blir plattare. De ändrar inte formen nämnvärt.

Gör du dom stora gräddas de i 12-15 minuter, håll koll så att de inte bränns.
Gör du dom mindre så får du dra ner på tiden. Låt de svalna på galler.

TACK FÖR MIG!

Jag vill passa på att tacka för mig och för den här otroligt lärorika tiden i styrelsen. Jag har haft mycket kul, varit på fantastiska utbildningar via förbundet och där fått träffa styrelsemedlemmar från hela Sverige. Sen kom pandemin, ingenting är som förut och jag fick byta arbetsplats till äldreomsorgen och brände ut mig privat. Skänker en tanke till alla som kämpat. Nu är pandemin över (förhoppningsvis) och den nya styrelsen kan ta över med nya krafter och nytt tänk. Jag vill även passa på att hälsa min efterträdare Maria Virving varmt välkommen. Det är med trygga händer jag lämnar över mitt uppdrag till dig och alla andra snart nyinvalda styrelsemedlemmar. Kram Karin



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

KONTAKTUPPGIFTER

Webbsida:

www.celiaki-se/upsala

Facebook:

facebook.com/celiakiuppsala

E-post:

upsala@celiaki.se

Telefon:

073-24 353 24

Adress:

Celiakiföreningen i Uppsala Län
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala

Swish: 123 510 7495

**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/



**SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET**
Uppsala