

Vinterbladet

2021

Uppsala läns Celiakiförening



**KOM MED I
STYRELSEN
OCH GÖR
SKILLNAD**

**JULGODIS, GLÖGG,
KEXRECEPT
JULBRUNCHEN &
MYCKET MER**

**GOD JUL
&
GOTT NYTT ÅR**
önskar vi er alla
från Uppsala läns
Celiakiförening

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Fredrik Sjövall



Kära medlemmar!

Vi börjar närma oss årets slut och vi kan se tillbaka på ett 2021 som enligt mig har gått väldigt fort förbi. Jag vet inte om det fortfarande är pandemin och hemmajobbet som gör att alla dagarna flyter ihop till en!? Vi kan i alla fall glädja oss åt att vi i Celiakiföreningen i

Uppsala hann med tre aktiviteter innan nya rekommendationer från Folkhälsomyndigheten om beaktande av avstånd i offentliga miljöer kommunicerades. Vi har haft barnbio, bio i 4DX samt avslutningsvis julbrunch.

Har ni önskemål om aktiviteter så får ni gärna skicka dem till oss på [uppsala@celiaki.se](mailto: uppsala@celiaki.se).

Själv hade jag bara möjlighet att närvara på julbrunchen. Det var trevligt att äntligen få träffa er. Den var mycket uppskattad från er och från oss i styrelsen. Vi planerar för kommande aktiviteter för 2022, läs mer om detta senare i Bladet, men vi behöver givetvis anpassa oss mot utvecklingen av covid-19 i samhället.

Dessutom skulle jag vilja be er att ansöka till vår styrelse. Vi söker minst tre nya medlemmar till vår styrelse och alla bidrag är välkomna. Kanske kan ni rekommendera någon? Slutligen vill jag önska er en

God Jul och ett Gott Nytt År!

INNEHÅLL

Ordförande har ordet
sidan 2

Information
sidan 3

Upplevelse bio i 4DX
sidan 4

Medlemmarnas sida
sidan 5

Julbrunch 2021
sidan 6-7

Lenas krönika
Nu är det vinter...
sidan 8-9

Glutenfria havreke
sidan 8

Tipsrundan
sidan 10

Vinnare av tipsrundan
Sidan 10

Recept
sidan 11

Styrelsen
sidan 12

Kontaktuppgifter
sidan 12

Alla foton som inte är namngivna kommer från Pixabay

**NOMINERA NÅGON DU TROR
PASSAR ATT SITTA I VÅR STYRELSE
Senast den 31 januari 2022**

KALENDER VÅREN 2022

- 22 el. 29 Januari Test av caféers utbud av glutenfritt mer information kommer via mail.
- 31 januari Sista dagen för att nominera till styrelsen
- Februari Sällings catering provsmakardag
- 12 mars Årsmöte återkommer om tid och plats

Uppdaterad information kommer via mejl

**VI ÖNSKAR ER ALLA
EN RIKTIGT GOD JUL
VI HÖRS OCH SYNS NÄSTA ÅR**



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](mailto: uppsala@celiaki.se)

WOW! VILKEN FILMUPPLEVELSE

av Karin Fernström och Lena Samuelsson

Jag hade aldrig provat på 4DX film förut så jag hade ingen aning om vad som väntade, men nu vill jag aldrig mer gå på "vanlig" bio igen. (Karin)

Det som är roligast med att vara en del av styrelsen är att få träffa våra medlemmar, men ibland så är inte huvudet riktigt med. Vi hade inte gjort någon skylt som visade vilka vi representerade. Ibland får man improvisera och Lena löste det galant, kanske inte den vackraste skylten men vad gör man när man inte har något annat till hands? Man tager vad man haver, och gör något av det, sagt och gjort Lena tog helt enkelt och skrev CELIAKI på baksidan av närvarolistan och höll listan mot sitt bröst för att visa att **här är vi**. Det fungerade, skönt!

Listan i sig fungerade också. Så medan jag fixade med våra biljetter så skötte Lena närvaron och fick lite småprat med några av er som var med.

- Jag kan inte tala för er andra, men jag själv upplevde biobesöket med glädje, ett helt nytt sätt att se på film, inflikar Lena glatt.



Foto: Karin Fernström



Foto: Karin Fernström

Vi hoppas och tror att ni fick en trevlig stund och att ni uppskattade filmen lika mycket som vi gjorde.

GOD JUL PÅ ER ALLA!



VI FICK ETT MEJL AV FRIDA

Hon undrade om vi har någon lista på caféer som serverar bra glutenfria alternativ och som inte kostar skjortan eller lägger på en särskild avgift på glutenfritt? Det har vi inte, ingen aktuell i alla fall. Men ett superbra uppslag till en aktivitet som vi gärna bjuder in till, redan i januari tänker jag (om det inte blir utökade restriktioner).

Läs om Fridas olika upplevelser nedan.

Tack Frida för att du hör av dig till oss i Uppsala läns celiakiförening med tankar, idéer och egna upplevelser.

För ett tag sedan var jag på café Årummet. De kunde erbjuda toast på glutenfritt bröd, som jag testade. Det brödet var enligt mig väldigt tråkigt, smakade i princip inget och jag blev inte särskilt mätt. Möjligen använde de något vakuumpackat paniniliknande bröd.

Idag var jag på café Fågelsången och bad om en baguette. Fick en morotsbaguette (oklart om de hade bakat den själv eller om det var inhandlat? Brödet liknade Provenas bröd). Det var gott och jag blev mätt. Lite tråkigt att jag fick betala 10 kr mer än för motsvarande vanlig baguette, trots att min var mindre.

Igår åt jag lunch på Melrose café och valde en toast. Fick då betala 20 kr påslag.

Kan vi inte göra en sådan här undersökning?

Om vi är ett gäng som går ut och testar utbudet på ett antal caféer, både bröd och fikabröd - så kan man scanna av ett lite större utbud? Det skulle vara så bra om man visste vilka som hade bra utbud så man vet vart man ska styra sina steg när man vill fika, och inte behöva chansa och bli besviken?

Klart att vi ska göra det Frida, mer information kommer i mejlen så håll utkik där.

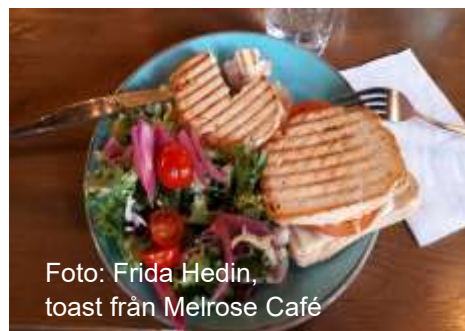


Foto: Frida Hedin,
toast från Melrose Café

KERSTIN I SKUTSKÄR TIPSAR

När man har celiaki får man experimentera mer än andra när det kommer till bakning och matlagning. Kerstin som haft celiaki länge och tillhör våra något äldre medlemmar tipsar om att man kan byta ut korngryn mot quinoa i pölsan och ta bovetemjöl istället för rågmjöl om man vill göra egen blodpudding eller ett gott rågbröd.

Det finns ju så mycket att välja på nuförtiden och jag använder ofta just bovetemjöl, säger Kerstin.

Det är bara att börja experimentera fritt och om man misslyckas så får ju fåglarna mat och då blir dom glada!

Tack Kerstin för vårt härliga samtal och din positivitet!

Karin i Uppsala läns celiakiförening

ÅRETS JULBRUNCH 2021 PÅ SVEN DUFVA

Vi säger bara, vilken underbar tillställning! Allt på bordet var gluten och laktosfritt. Känslan att bara kunna ta av allt utan att tänka på innehållet var fantastisk, och vi tror att våra medlemmar håller med. Bilder säger mer än ord så njut av vår ordförande Fredriks fantastiska bilder och stort tack till alla på Sven Dufva, mycket bra ordnat.





Milena är ny i föreningen och hon tycker att vi har ordnat så bra aktiviteter hittills och ser fram mot nästa år. Det gör vi med och håller tummar och tår att det blir ett bra år.

TACK ALLA MEDLEMMAR

För en härlig brunch och att ha fått träffa er alla. Vilken tur att vi fick till det innan införandet av hårdare restriktioner, vi är så glada att det blev av.

NU ÄR DET VINTER OCH SKIDAN DEN...

av Lena Renström



Foto: Lena Renström

Årshjulet har snurrat igen och (just nu i alla fall) har vi snö på marken, sol på himlen och det är såå vackert. Som jag tidigare berättat är jag född och uppväxt i östra Jämtland och som jag minns det hade vi jämnt snö på min födelsedag den 20 november och den låg kvar hela vintern. Jag älskade snön, vintern, mörkret, stjärnhimlen och norrskenet som fladdrade som gröna draperier på himlen.

Jag kommer ihåg när jag var liten och vi köpte mjölk hos Bojan och Viktor. Tre liter från kvällsmjölknigen och oftast var det jag som hämtade den, både sommar och vintertid. Lustigt nog så minns jag vinterkvällarna bäst. De var lagom mystiska, ibland hördes ugglor som hoade. Vi hade ju inte gatubelysning på den tiden och jag gick alltid utan ficklampa. Man ser faktiskt inte så dåligt i mörker om ögonen får vänja sig, och sen var jag lite skraj för om jag tände ficklampan så syntes jag ju, av vem, ja det är lite oklart?



MAT FÖR LIVET

Matmässan nu i november bevakade jag som hastigast på hemsidan. Och vad hittade jag där, jo, glutenfritt tunnbröd från Umetrakten, vilken lyckodag! Lyckan kommer från Västerbotten. Jag har tidigare varit i kontakt med ett bageri i Granön, en by uppströms vid Umeälven. Där pågår en hel del intressanta turistprojekt har jag förstätt, och även om jag aldrig varit där så har jag haft mejlkontakt med dem. De hade egentligen inte någon näthandel så det blev ingen affär. Men när jag fann Agnetha AB på matmässan, fanns hela logistiken där så jag beställde mitt älskade tunnbröd, och en förmiddag hängde en liten platsäck på postlådan med två kartonger tunnbröd. Delvis i bitar visserligen men helt ok, och gott, inte riktigt lika gott som min mammas var eller min systers med glutenmjöl men man kan ju inte få allt. Det är vi överens om, att glutenfritt kan aldrig bli lika gott som vanligt bröd med gluten i.



Snart kommer Lucia vilket påminner mig om lussebullar. Jag har tidigare år gjort två inte särskilt lyckade försök att baka glutenfria saffransbullar. Jag ska göra om det i år igen och bland annat ska jag använda röd jäst för det har jag inte provat förut. Det är ju mest blå jäst i det matbröd jag gör. Vet ni förresten att vi har bara en enda jästfabrik i Sverige. För länge sen skulle den säljas till utländska ägare men det stoppades, av beredskapsskäl.

GAMLA TRADITIONER

Traditionen från min svärmor Maja med havrekex till jul håller sambon i hävd. Han har till och med ärvt kakmåtten, ett vinglas som saknar ben och fot. Hon bakade havrekex varje jul och jag har också ett svagt minne från min barndom att min mamma också gjorde det?

Nu har jag snott lite här och där från olika recept och skapat ett glutenfritt havrekex recept. Sen kom den stora bakdagen. Jag höll mig försiktigtvis undan med andra sysslor och tittade in först när jag hörde att dammsugaren stängdes av. Och vad får jag se, jo staplar med vackra, tunna havrekex. Och så goda sen!

Nu bjuder jag på receptet samt bilder av bagaren och resultatet.

Glutenfria havrekex

Sätt ugnen på 200-225 grader, 180 med varmluft.

500 g klippta glutenfria havregryn
5 dl mjölk
6 dl rårismjöl
3 dl durra
1 dl majs fullkornsmjöl
2 msk psylliumfröskal
 $\frac{3}{4}$ dl socker
1 tsk salt
1 msk hjorthornsalt
100 g smält smör

Låt havregryn och mjölk svälla minst en timme.

Tillsätt smält smör.

Blanda alla övriga ingredienser, tillsätt och arbeta degen. Kavla ut i bovetemjöl. Sopa gärna bort överflödigt bovetemjöl.

Ta ut kex med kakmätt, lägg på smord plåt/bakpapper.

Grädda i 12-14 minuter. Svagt bruna är bäst.

Låt torka 1 dygn eller två innan de förvaras i burk.



Foto: Lena Renström



Foto: Lena Renström

VINNARE AV VÅR DIGITALA TIPSRUNDA

(oktober-november)

- 1:a pris (12/12 rätt) **Lina Hellström**
som vinner två biobiljetter till 4DX bio på Nordisk film
i Gränby, Uppsala.
- 2:a pris (11/12 rätt) **Helena Sundvisson**
som vinner två biobiljetter till valfri SF biograf.
- 3:e pris (10/12 rätt) **Sara Hellström Mäkinen**
som vinner en biobiljett till valfri SF biograf.

STORT GRATTIS TILL ER!

DE RÄTTA SVAREN

1. Vad heter valutan i Indien? (**Pund**)
2. När arrangeras Mat för livet mässan i år? (**18-21 november**)
3. Vad betyder Amen? (**Förvisso**)
4. Vad heter Uppsala läns celiakiförenings egna tidning som kommer ut 3-4 gånger per år? (**Bladet**)
5. Vilken är Sveriges fjärde största stad? (**Uppsala**)
6. Hur många medlemmar har Uppsala läns celiakiförening? (**ca 700 st**)
7. När blir Uppsala läns celiakiförenings julaktivitet i år? (**5 december**)
8. När ställer vi om klockan till normaltid i 2021? (**Natten mot 31 oktober**)
9. Vilket annat ord kan vi använda när vi säger celiaki? (**Glutenintolerans**)
10. Vad kallas det när man målar med vattenfärg? (**Akvarellmålning**)
11. Blir du automatiskt medlem i din lokala celiakiförening när du är medlem i Svenska Celiakiförbundet? (**Ja, självklart**)
12. Vad föreställer omslagsbilden på senaste utgåvan av Uppsala läns Celiakiförening lokala tidning? (**En parkbänk**)

DEN GODASTE CHOKLADKOLAN

- 3 dl vispgrädde
- 50 g smör (inte margarin)
- 3 dl strösocker
- 1,5 dl ljussirap
- 0,5 dl kakao
- 1,5 msk vaniljsocker

GÖR SÅ HÄR:

Lägg i alla ingredienser i en tjockbottnad och ganska vid kastrull så går det fortare. Rör hela tiden under uppkoket, sen kan det småkoka lite för sig själv tills bubblen börjar sjunka och tjockna får du börja röra om igen. Använd en kökstermometer för att veta när kolan är klar (eller det klassiska kul-provet). Kolan ska vara 123-125 grader för en mjukseg kola blir den 130 grader får du en hård kola, det är en smaksak.

MUMS!!!



TRENDIG GLÖGG PÅ ROSÉVIN

- 1 apelsin (skalet/zest)
- 1 flaska rosévin (75 cl)
- 1 dl strösocker
- 2 stjärnanis
- 5 kardemummakapslar (eller 1 tsk lättstötta kardemummakärnor)
- 1 kanelstång

Gör så här:

Häll vinet, sockret och alla kryddor i en kastrull.

Strimla apelsinskalet/zesten och låt sjuda tills sockret smält.

Se till att det aldrig över stiger 70 grader om du vill ha alkoholen kvar. Klart att servera, supergod och trendigt att göra sin egen glögg!



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