



CELIAKIFÖRENINGEN  
I UPPSALA LÄN  
Svenska Celiakiförbundet

# Vårbladet 2018



---

## Ordföranden har ordet

Våren är äntligen här och allt känns ljusare. Föreningen har delvis fått nya styrelsemedlemmar och på samma gång förnygrat sig. Vi har gjort en arbetsfördelning för styrelsen så att Mariia och Emelie arbetar med information och kommunikation till er medlemmar. Det behövs förstås eftersom vi snabbt vill informera om aktuella ämnen och om våra aktiviteter. Anna Karin och Mariia ska ha hand om medlemsregistret och vi väntar med spänning på när vi får tillgång till det nya. Erik och Sabina ska vara våra omvärldsbevakare och tipsa om nya produkter eller rön. Vi hoppas med det här att vi kan bli effektiva i styrelsen.

Våra aktiviteter då? Ja, vi har haft en hel del. Bio för vuxna, pizzakvällar där vi testar olika glutenfria pizzor på ställen i Uppsala. Men vi vill förstås finnas i hela länet och därför ska vi också gå ut och äta i Enköping den 16 maj. Hoppas att ni som bor där hänger på!

Hälsa är viktigt för alla och vi tänkte springa/gå Blodomloppet i maj i föreningens namn. Vi vill gärna prova nya aktiviteter och berätta gärna för oss vad ni tycker och vad ni vill ha.

Härlig vår önskar

Margareta Mörck, ordförande

---

## STYRELSEN

Margareta Mörck  
*Ordförande*

Monika Pearson  
*Sekreterare*

Anna Karin Lindroos  
*Kassör*

Sabina Fontana  
*Produktansvarig & Mat-för-livet*

Erik Hansson  
*Omvärd & Analys*

Mariia Rönström  
*Kommunikation*

Emelie Thörngren  
*Medlemsblad*

Karin Fernström  
*Suppleant*

## KONTAKTA OSS

Webbsida:  
[www.celiaki.se/upsala](http://www.celiaki.se/upsala)

Facebook:  
[facebook.com/celiakiupsala](https://facebook.com/celiakiupsala)

E-post:  
[upsala@celiaki.se](mailto:upsala@celiaki.se)

Telefon:  
018 - 56 09 00 (växel)

Adress:  
Celiakiföreningen i Uppsala Län  
Kungsgatan 64  
753 18, Uppsala

---

## Presentation styrelsen

Sedan två år tillbaka har jag varit med i styrelsen och sedan ett år har jag varit ordförande. Det är viktigt för mig att vi syns och hörs i samhället så att vi kan påverka för ett bättre liv för oss medlemmar. Det behövs också mer forskning inom området - ett utvecklingsområde! Jag har eget företag inom juridik och skrivande



*Margareta Mörck*



*Monica Pearson*

Jag är nutritionist, har arbetat i Celiakiföreningen i flera år som sekreterare. Det som fick mig att ansluta mig var att kunna påverka och att sprida kunskap. Genom ökad kunskap har vi också en möjlighet att kunna påverka. Numera är jag pensionär och jag bor på en gård i Rasbo med min brittiske make och har två vuxna döttrar. Jag åker gärna skidor på alla ledder och på sommaren sköter jag min trädgård, cyklar eller kajkar runt i kajaken eller segelbåten.

Jag fick diagnosen celiaki sommaren 2015. På det stora hela tycker jag att gått bra att anpassa mig till att äta glutenfritt, det jobbigaste är när man är på resa och behöver hitta något snabbt att äta. Jag är utbildad dietist och tror att min kunskap och erfarenhet inom nutritionsområdet kan vara till nytta i styrelsearbetet. På min fritid tycker jag om att röra på mig, helst vara ute i naturen, eller läsa en god bok. Jag lever ensam, men har två vuxna barn.



*Anna Karin Lindroos*



*Sabina Fontana*

Jag heter Sabina Fontana, har varit med i styrelsen i flera år. Min uppgift har bla varit som produktinformatör. Med många allergier och intoleranser i familjen vill jag hålla mig uppdaterad, lära mig mer och informera andra. Styrelsearbetet är meningsfullt och lärorikt.

---



Medelålders man med stort intresse för glutenfri matlagning och bakning. Fick celiaki diagnos som 1-åring. Har drivit ett glutenfritt hembageri. Bor på landet med fru och två barn. Jobbar inom omsorgen. Gillar byggnadsvård och vardagsekologi.

*Erik Hansson*

Det som driver mitt arbete i styrelsen är att ju mer vi syns och hörs desto lättare blir det för oss att leva ett så normalt liv som möjligt. Samtidigt får vi träffa varandra, dela erfarenheter och även få möjligheten att ha trevligt utan att vara den enda personen vid sällskapet som är "jobbig" som jag och många andra med Celiaki kan relatera till.



*Mariia Rönström*



Jag har haft celiaki sen innan jag fyllde 1 år. Trivs i köket och har inget annat att jämföra med än mitt glutenfria liv. Då det har gått en trend i att äta glutenfri kost så är jag mer än tacksam över dagens breda utbud i butiker och på restauranger. Spenderar den mesta av min tid med min man, tre fantastiska söner och goda vänner som förgyller mitt liv.

*Emelie Thörngren*

Jag heter Karin Fernström och är 50 år och bor med min 17-åriga dotter och hund. Jag arbetar som aktivitetsledare för personer över 65 år. Samordnar trevliga sammankomster där man kan mötas och träffa nya och gamla vänner, ett superkul och viktigt arbete. Både min dotter och jag har celiaki och vill absolut vara med och medverka till ett lättare liv för alla med någon form av matallergi/känslighet.



*Karin Fernström*

## Gott & Reko i Uppsala, Strandbodkilen 3

Jag var in andra dagen som fiket öppnat, den 17 april. Där fanns matbröd och fikabröd att köpa med sig, kakor och bakelser att äta samt nyttiga luncher. Där serveras även frukost. Jag åt en sallad med gott glutenfritt bröd till. Bredvid mig satt en exalterad ung tjej som längtat efter att kunna äta allt, som glutenintolerant.

Efter maten gjorde jag en kort intervju med ägarna, Anna-Lena Staaf och Catarina Lagerström.

### Varför öppnade ni i Uppsala?

Vi fick förfrågningar dessutom ville vi gärna öppna i en större stad än Falun, där vi finns sedan tidigare. Jag (Catarina) har också bott i Uppsala och känner till stan.

### Hur har det gått hittills?

Vi har fått god respons från många människor.

När jag går därifrån efter att ha haft en pratstund med ALLA fikagästerna håller ägarna på att plocka ihop utemöblerna i aprilsolen. Två gäster kan inte vänta på borden utan sätter sig på stolarna med ansiktena vända mot solen. Det verkar bli ett riktigt hängställe där man kan snacka med vem som helst.



Text och foto: Margareta Mörck

---

# Pizzakväll

Under våren har vi i Celiakiföreningen testat pizzor i Uppsala. Första gången var i januari då vi besökte Rififi på Kungsängsgatan i centrum. Vi blev väl bemötta på restaurangen och hade det trevligt. För den som ville fanns det glutenfritt öl att köpa, men pizzorna var ganska tråkiga. Nästa pizzabesök gjordes i februari på puben Sherlock på Siktargatan. Pizzorna gräddades på färdiga pizzabottnar men påläggerna var fräscha och pizzorna var helt klart bättre än pizzorna på Rififi. Det fanns även flera olika sorters glutenfria ölsorter, även om vi först fick höra att det inte fanns någon glutenfri öl.



En reflektion från de två besöken är att det går att få bra glutenfria pizzor på flera restauranger i Uppsala, men att det inte är helt problemfritt. Eftersom de glutenfria pizzorna tillagas i samma kök som vanliga pizzor kan pizzabagarna inte garantera att de glutenfria pizzorna inte kontamineras av vetemjöl.



Kunskapen bland pizzabagarna varierar mycket och för den som beställer glutenfri pizza på restaurang är det viktigt att kontrollera att den glutenfria pizzan görs i ordning separat från de vanliga pizzorna, att rengjorda redskap används och att pizzapåläggerna tas från nyöppnade förpackningar.

På Sherlock sa ägaren att det aldrig går att helt garantera att den glutenfria pizzan inte kontamineras. Det kan ju kännas jobbigt att få höra detta, men det var ett ärligt svar som nog stämmer för alla restauranger som tillagar pizza på plats, om de inte har separata tillagningskök.

*Text: Anna Karin Lindroos*

---

---

# KOMMANDE AKTIVITETER

16 MAJ - **Pizzakväll**

18:00, Astas Vedugn, Enköping

17 MAJ - **Blodomloppet**

18:00, Gränby Sportfält, Uppsala

Håll utkik på vår hemsida, Facebook eller i din e-postinkorg efter kommande aktiviteter.

Har du egna förslag på aktiviteter? Tveka inte att höra av dig! Vi tar mer än gärna emot förslag och idéer.

Vill du anmäla dig till våra aktiviteter?  
Gör då det vi e-post: [uppsala@celiaki.se](mailto: uppsala@celiaki.se)

---

---

## Bovete – renässans för ett trekantigt glutenfritt frö?

Årsmötesdeltagarna fick en inblick i mycket som rör bovete av professor och överläkare Gunilla Wieslander. Hon har vikt sitt liv åt att forska om bovete och delade med sig av sina kunskaper om detta pseudospannmål (spannmål är vete, korn, råg, havre, spelt, ris, majs, hirs, durra).

### Bovete i Sverige

Bovete var vanligt i Sverige för 200 år sedan. Linne´ har i sin skånska resa år 1749 beskrivit bovete på de sandiga dåliga jordarna i östra Skåne där det var en dominerande gröda innan mekaniseringen av jordbruket. Idag odlas bovete mest i Sverige i botaniska trädgårdar, som i Uppsala, i Linne´ s botaniska trädgård på Svartbäcksgatan. Men bovete börjar komma åter. I Molkom, i Värmland, odlar Anders Nilsson 300 ha ekologiskt tartariskt bovete sedan 2010. Produkterna säljs under Wermlandsbovete.

### Bovete i världen

Två typer av bovete används som spannmål; vanligt bovete (*Fagopyrum esculentum*) och



det mer bittra tartariskt bovete (*Fagopyrum tataricum*). Generellt beror valet på produktionszonen och kulturen. Det vanliga bovetet odlas främst i Östuroopa, USA, Kanada, Brasilien, Syd-Afrika och Australien, Japan, Korea, och centrala och norra delen av Kina. Tartariskt bovete kan växa under mer tuffa klimat förhållanden och växer i de höglänta områdena i södra Kina (Sichuan). I norra Indien, Bhutan, och Nepal känner man till båda slagen av bovete. I Kina äter man sk "cats' ears"-nudlar. I Slovenien, Kroatien och Italien är *zganci* en rätt på bland annat bovete, liknande polenta men mer finmalet. I Österrike kallas det *sterz*. Tunna bruna nudlar av bovete – *soba* – äts i Japan. *Soba gaki* däremot är en gröt på bovete i Japan. Gröt på bovete är vanligt i flera länder. *Blinier* och *galetter* är pannkakslänkande rätter från Ryssland respektive Frankrike.

### Fagopyrism

Bovete är förknippat med åkomman fagopyrism. Men det är mest känt inom veterinärmedicin där man sett att djur som betar mycket bovete (alltså hela växten) blir mycket känsliga för ljus. Ett fotokemiskt ämne i bovete som med starkt solljus kan ge eksem hos djur när de äter stora mängder under lång tid. Inga eksem eller biverkningar är kända hos människa.

---



## Näringsinnehåll

Då man jämför finmalet bovete-mjöl med finmalet vetemjöl finner vi att näringsinnehållet är oftast högre i bovetemjöl. Se tabellen. Proteinkvaliteten i bovetemjöl är av högre kvalitet än den i vetemjöl på grund av en högre halt av aminosyran lysin.

### Näringsinnehåll\* per 100 g i bovetemjöl och vetemjöl.

#### Näringsämne Bovetemjöl Vetemjöl

Energi, kcal	357	357
Kolhydrater, g	65	73
Fett, g	3,6	1,6
Protein, g	13,5	10,2
Fibrer, g	3,2	2,6
Folat, ug	44	23
Fosfor, mg	340	117
Järn, mg	2,4	1,2
Kalium, mg	390	124
Magnesium, mg	180	25,2
Selen, ug	0	2,5
Zink, mg	2,1	0,8

\*Analyserna genomfördes av Livsmedelsverket, nya värden för 2017 kommer i nästa medlemsblad

## Hälsoeffekter

Bovete har en kolesterolsänkande effekt väl så stor som av statiner genom att dess resistent peptider (proteindel) binder steroider (kolesterol) och förpassar dem vidare till faeces. En sänkning av hjärt-kärlsjuklighet har visats av Gunilla Wieslander, 2016. Vidare har man kunnat påvisa ett sänkt

insulinbehov då man ätit bovete, beroende på den begränsade blodsockerhöjningen tack vare stärkelsens låga glykemiska index. För övrigt har särskilt det

tartariska bovetet en hög halt av antioxidanterna rutin och quercetin som bidrar till flera andra positiva hälsoeffekter.

## För övrigt

Bovetets kvävebindande effekt och dess betydelse i växelbruket, beskrevs av Linné.

*Text: Monika Pearson*



---

## Cafébesök 2017

Vi besökte Kardemumma, Slottscaféet, Güntherska, Ofvandahls, Storcken, Café Linné, Espresso House i S:t Persgallerian och Landings på gågatan. Vi samlades kl 11 utanför Stadsbiblioteket en lördag varje månad och gick tillsammans till ett fik som vi tillsammans valde ut. Uppslutningen blev större och större. Från att ha varit bara några få personer blev vi till slut ett gäng. Samma personer var med vid flera tillfällen. Någon eller några från styrelsen var med varje gång. Vi presenterade oss och berättade att vi ville ha information om vad de kunde erbjuda oss i form av smörgåsar och sötsaker. Sedan beställde vi tillsammans ett antal produkter och provade. Vi noterade hur många bakverk och smörgåsar det fanns att ta för oss.

### Hur blev vi då bemötta?

Överlag fick vi ett trevligt mottagande och information som hjälpte oss att välja rätt. Det fanns förstås något bottenapp och några som var extra hjälpsamma.



Vi började vår fikaresa på Kardemumma som just ligger i Stadsbiblioteket. Där fanns många söta saker att njuta av och vi blev glatt överraskade av nya annorlunda uppfinningar. Tyvärr fanns det just då inget glutenfritt matbröd. Lugn och rofylld miljö eftersom vi var på plats när de öppnade.

Ett annat bra fik visade sig vara uppe i slottets källare. Där ligger Slottscaféet som hade afternoon tea med glutenfritt matbröd med goda marmelader samt smörgåsar med annorlunda pålägg. Godsaker fanns också. Även Guntherska blev en favorit. Härlig miljö, tyvärr alltid mycket folk, även om vi var där vid start. Massor av godsaker, soppor och glutenfritt bröd. Innehållsförteckningen är något krånglig att läsa. Det hade varit bra om det stått vad som var glutenfritt/mjölfritt med stor stil.

### TIPS!

Har du något tips på ett bra café, butik eller restaurang som du tycker vi ska besöka?

Hör av dig till oss med ditt tips så fler kan få ta del av det utbud som finns omkring oss.

E-post:  
[uppsala@celiaki.se](mailto:uppsala@celiaki.se)

---

Bottennappen är Landings och Storken. På Storken var personalen okunniga vad bakverken innehöll och det hade lätt kunnat bli fel. Dessutom fanns bara de vanliga Budapestbakelsen och biskvierna. Annars är miljön jättetrevlig. Men tyvärr blev det det enda pluset. Landings kanske hade en dålig dag men vi testade lussebullar i december. Helt smaklösa och torra.

Vi blev också glatt överraskade av Espresso House som hade en hel del söta saker samt mörkt glutenfritt bröd och ren havregryn i gröten!



*Text och bild: Margareta Mörck*

## Information om innehåll - Inte färdigförpackade livsmedel

Från den 13 december 2014 har alla rätt att få veta om mat på restaurang innehåller de ingredienser som finns på allergenlistan. Restauranger och andra som lagar mat som inte är färdigförpackad, måste kunna uppge om maten innehåller dessa ingredienser. De får inte skylla på okunskap. Informationen kan ges muntligen eller skriftligen.

Om informationen är muntlig ska det finnas en upplysning om att informationen finns att få. Skriftlig information om allergener kan exempelvis finnas:

- På menyn
- På en särskild skylt eller skärm
- I ett informationsställ

Avs.  
Celiakiföreningen i Uppsala län  
Kungsgatan 64  
753 18 Uppsala



# CELIAKIFÖRENINGEN I UPPSALA LÄN

Svenska Celiakiförbundet

