

Dala – Bullen nr 2 - 2012



CELIAKIFÖRENINGEN I DALARNAS LÄN

Svenska Celiakiförbundet

Här kommer höstens nybakade Dala-Bulle. Vi har försökt att sätta ihop en lockande blandning av aktiviteter som passar hela familjen.

Under 2012 vill vi pröva att avveckla Dala-Bullen i pappersformat på grund av de höga kostnader det innebär för föreningen att göra brevtuskick.

Därför ber vi dig, som inte redan gjort det, att skicka din e-postadress till: aalgstrand@hotmail.com eller dalarna@celiaki.se

KALENDARIUM

25/8	Gröna Lund
1/9	Avestadagen
14/10	Föreläsning om våra intoleranser
17/11	Bakdag i Borlänge
1/12	Mat-för-Livet mässan, Stockholm
8/12	Julbord
Feb 2013	Björborevyn

Styrelse & Kontaktpersoner

Ordförande

Maria Danmo
0731-420 430
trolletmaria@yahoo.se

Vice Ordförande

Anne-Mai Gustafsson
0243-865 50
maje1@tele2.se

Kassör

Anders Algstrand
023-220 98
aalgstrand@hotmail.com

Sekreterare

Åsa Sandell
0243-235 265
sandellmurbo@hotmail.com

Vice sekreterare

Margareta Borrie
070-563 22 77
m.borrie@yahoo.se

Hemsida och produktinformatör

Camilla Andersson
073-764 08 10
023-10529@home.se

Ledamot

Judith Dahlin Klein
070-658 96 31
dahlinklein@telia.com

Ersättare

Mette Algstrand
023-220 98
malgstrand@hotmail.com

Revisorer

Gunilla Blomqvist
0226-551 63
gunilla.blomqvist@edu.avesta.se

Susanna Bäcklund

023-313 55
susanna.backlund@ncc.se

Revisorsuppleant

Ingrid Lundström
023-507 98
ingrid.lundstrom@zeta.telenordia.se

SCUF- ombud

Maria Danmo
0731-420 430
trolletmaria@yahoo.se

Tips och råd kring bak och matlagning

Judith Dahlin Klein

Frågor om mjölkprotein

Maria Gustafsson
0225-513 03
maria.gustafsson@trafikverket.se

Valberedning Vakant

Det här hände under våren



Den här bilden togs vid Regionträffen den 24-25 mars i Tällberg. Där möttes styrelsemedlemmar från vår region, dvs förutom Dalarna också Västmanland, Örebro, Värmland och Gävleborg.

Mycket klokt blev sagt där men det vi vill föra vidare här är ett uppdrag, som vi i Dalarna tog på oss – för att vi tycker att det är viktigt.

Det handlar i första skedet om att bygga upp ett kontaktnät via e-post med kostansvariga i våra dalakommuner. Nästa steg blir att arbeta vidare med politiker och tjänstemän för att nå vårt mål: **Alla ska ha rätt att äta mat, som man mår bra av.**

Vi vet, att det finns mycket kunskap i föreningen hos er medlemmar och det ska vi i styrelsen naturligtvis använda oss av. **Därför vill vi gärna ha kontakt med dig, som är (fritids-) politiker eller arbetar med kostfrågor.** Din erfarenhet kommer att underlätta vårt viktiga påverkansarbete.



Bakdagen med Josef

Den 2 juni träffades vi, tjugoen förväntansfulla deltagare, på Gylle skola för att få baka med Josef från Semper. Vi delade in oss i grupper och började med att baka olika matbröd. Några av oss gjorde våfflor, som vi alla fick provsmaka.

Sedan var det dags att tillverka vår lunch: pizza, pajer och piroger och till det en stor sallad.

Efter vår goda lunch bakade vi fikabröd. Många sorter blev det. Efter att vi diskat och röjt upp njöt vi av fika från vårt stora buffébord.

En riktigt lyckad dag, lärorik och väldigt rolig. Tack Josef, du är en humoristisk och mycket inspirerande lärare. Vi ser fram emot nästa gång du kommer till oss!

Aktiviteter hösten 2012

BUSKUL lördagen den 25 augusti

Är du mellan 12 och 17 år och vill ha en kul dag på Gröna Lund?

Följ då med oss den 25 augusti!

Vi tar tåg t.o.r. Stockholm – får entré, åkband och mat.

För allt det betalar du 200 kr.



Du tar med egen matsäck till tågresorna och fickpengar.

Begränsat antal platser.

Boka in din plats hos Maria Danmo tel 0731-420 430.

Anmäl då också din överkänslighet.

AVESTADAGEN lördagen den 1 september.

En heldag med Avestas bästa sevärdheter – för både vuxna och barn.

Vi skrev en utförlig inbjudan i vårens Dala-Bulle och den finns också på vår hemsida.

Därför får du här en kortare version:

Buss från Falun kl 8.00 via Borlänge, Säter och Hedemora till Avesta

Kaffe/thé och rejäl smörgås på **Jularbo Museum**. Guidning, dragspel och sång.

Nästa attraktion är **Verket med Avesta Art**, där vi bjuds på rundvisning både i det gamla järnverket med dess masugnar och i den stora konstupställningen.

Under tiden är **barnen** fullt sysselsatta med **spännade och magiska aktiviteter**.

Vi äter lunch på **restaurang Köket i Gränden**.

Efter lunchen är det fritt fram för olika egna initiativ:

Den fascinerande Visentparken dit vår buss tar intresserade, badhuset Metropoolen (med barnen!), vandra runt i den vackra Gamla Byn eller mer tid på Avesta Art.

Bussen går hemåt kl 16.30.

Pris för allt detta: Medlem 200 kr, medföljande 350 kr, barn 7-12 år 100 kr.

Anmälan sker till Margit Eriksson på telnr 0226 - 803 74 eller

Anders Algstrand på e-post aalgstrand@hotmail.com senast den 17 augusti.

FÖRELÄSNING MED JESSICA MIREGÅRD söndagen den 14 oktober

Jessica Miregård är dietist. Hon är också glutenintolerant och har styrelseuppdrag i en Celiakiförening. Jessica föreläser under olika teman.

Vi har bett henne att den här gången ge lite allmän information om laktosintolerans, mjölkprotein- och sojaallergi kombinerat med ett något längre avsnitt om celiaki. Där kommer fokus att ligga på eventuell risk för näringsbrist, lågt fiberintag och "följsjukdomar".

Jessica berättar också om vad som kan vara bra att tänka på om man ska ut och resa.

Föreläsningen äger rum i ABF:s lokal i Bryggaren (vid Gustafs Torg) i Falun och börjar kl 14.00.

Kostnad: Medlem 80 kr, övriga 150 kr. Kaffe/thé med bulle el kaka ingår.

Anmälan senast den 5 oktober till Anders Algstrand e-post: aalgstrand@hotmail.com eller tel 023 – 220 98

=====

BAKDAG lördagen den 17 november



Vi ordnar vår återkommande bakdag igen. Den här gången går den i Julens tecken.

Vi håller till i Gylleskolans hemkunskapssal. Vi börjar kl 10 och avrundar kl 16.00 ca.

Mera info vid anmälan.

Det finns 15 platser så det är först till kvarn som gäller.

Anmälan till Judith senast 10 nov på e-post: dahlinklein@telia.com

MAT FÖR LIVET – MÄSSAN lördagen den 1 december

Traditionen trogen ordnar föreningen resa dit/hem också i år.

På mässan hittar du det mesta för våra överkänsligheter.

Nästan alla producenter, stora som små, är på plats med provsmakningar och försäljning.

Läkare och dietister finns med för att ge ”matnyttig” information.

Restaurang och café finns med anpassad mat.

Vi stannar vid Ekolskrog för smörgås och fika, som föreningen bjuder på.

Tala om ev. överkänslighet när du anmäler dig.

Resrutt: Busstationen Falun 07.00
Bussterminalen Borlänge 07.20
Torget Säter 07.40
Hemköp Hedemora 07.50
Dalahästen Avesta 08.15

Hemresa: 15.30 från Kistamässan

Kostnad: 3-13 år 60 kr, övriga 150 kr. Entréavgift tillkommer med 70 kr för medlem (från 3 år) och 90 kr för medföljande.

Anmälan: Maria Danmo senast 20 november till e-post: trolletmaria@yahoo.se.

=====



JULBORD Dössbergets Vårdshus, Bjursås lördagen den 8 december

Vi bjuder in till traditionellt julbord - på en för oss ny plats. Men vi är trygga med att Markus Sjölund och hans personal ger oss en matupplevelse med storartad utsikt uppifrån Dössberget.

KI 13.00 ska vi vara på plats. I priset ingår en lättöl/vatten/läsk.

Kostnad: Medlem 200 kr, medföljande 350 kr, barn 5-12 år betalar 10 kr/år.

Anmälan senast den 30 nov till Anders Algstrand tel 023 – 22098 eller aalgstrand@hotmail.com.

Björborevyn i februari 2013.

Det är en mycket underhållande kväll.

I skrivande stund vet vi inte tider eller kostnader.

Däremot vet vi, att vi planerar att arrangera en medlemsresa.

På vår Hemsida kommer du att kunna läsa om det.

Så håll utkik där längre fram i höst!

=====

Följande kan du läsa på Celiakiförbundets hemsida, www.celiaki.se:

Sommarerbjudande

Tom den 31 augusti sänker vi priset på receptsamlingen Mat som alla mår bra av. Medlemmar betalar endast 30 kr och icke-medlemmar 45 kr.

"Mat som alla mår bra av" är en inspirerande receptsamling med recept som passar för de som inte tål gluten, laktos, mjölk- och sojaprotein. Recepten är framtagna av krögaren Jürgen Grossman i samarbete med Celiakiförbundet. Du hittar även information om de olika intoleranserna/allergierna samt tips på vad som är bra att ha hemma om du ska laga mat till någon som inte tål gluten, laktos, mjölk- och sojaprotein.

En bra gå-bort-present på t ex middagsbjudningar tycker vi på Celiakiförbundet - och håller längre än en blomma.

Gå in på www.celiaki.se och klicka på Sommarerbjudande. Där kan du sen beställa den här receptsamlingen plus flera andra intressanta och nyttiga skrifter.

Bakhällar finns att låna från föreningen

Vill du prova på att baka tunnbröd, läfsor eller andra sorters bröd?

Då finns hällar att låna för medlemmar.

Hällarna finns i Avesta, Borlänge och Falun.

Kontakta någon ur styrelsen.

Restauranger och kaféer i Dalarna - för oss

Den här listan är gjord utifrån vad vi vet nu. Har du erfarenhet eller kännedom om en restaurang eller ett kafé, som platsar på listan, så är vi tacksamma om du kontaktar någon i styrelsen.

Borlänge

[Restaurangen i Aqua Nova Badhus](#)

Masergatan 22

Profil: Glutenfri pannkaka och hamburgare

[Romme Pizzeria](#)

Hedgatan 1, 0243 – 255 166

Profil: Glutenfri pizza

[Café Caals](#)

Bragegallerian

Profil: Glutenfritt bröd och (lätt-)lunch

[Trädgårdskaféet i Hantverksbyn](#)

Borganäsv. nära Resecentrum

Profil: Glutenfritt kaffebröd

Hedemora

[Restaurang Blå Lagunen](#)

August Lindbergs plan 5

Profil: Glutenfritt

Rättvik

[Rättviks Bowling & Krog](#)

Enåbadsvägen, tel 0248 – 123 19

Profil: Bra kunskap om glutenfri mat.

Leksand

[Star restaurang](#)

Tegera Arenas Lunchrestaurang

Profil: Glutenfritt

Mora

[Helmers Konditori](#)

Kyrkogatan 10, tel 0250 – 100 11

Profil: Gluten- och laktosfritt

[Blancks Mat & Kafé](#)

Hjultorget Köpcentrum, Insjön

Profil: Gluten- och laktosfritt

Gå gärna in på www.celiaki.se. Där hittar du mycket bra och nyttig information.

Längst ner på den sidan kan du sen välja att gå in på Dalarnas egen hemsida.

Vi vill gärna få in dina tips, idéer och varningar för att kunna dela med oss till alla medlemmar. Då lägger vi ut dem på vår hemsida + att vi mailar till alla, som lämnat sin e-postadress.