

DALABULLEN



Här kommer första Dalabullen för i år. Vi har försökt att sätta ihop ett program som passar så väl enskilda medlemmar som familjer.

Förhoppningsvis hittar du något som passar dig. Tipsa oss gärna om nya aktiviteter. Vi vill att alla ska känna sig hemma i vår förening

Hälsningar styrelsen

Adresslista för styrelsen i Celiakiföreningen Dalarnas län

Befattning/ Intolerans	Namn & Adress
Ordförande: Gluten/Laktos	Christer Blomqvist, Skillinggränd 12, 774 35, Avesta 0226-551 63, mob: 0733-58 83 87 chbl@edu.avesta.se
Vice Ordförande: Gluten	Åsa Sandell, Murbo 1, 781 93, Borlänge 0243-23 52 65, mob: 070-755 72 23 sandellmurbo@hotmail.com
Kassör: Gluten	Anders Algstrand, Parkgatan 1B 791 30 Falun 023-220 98 aalgstrand@hotmail.com
Sekreterare: Gluten	Teresa Hentilä, Stallvägen 17 784 61, Borlänge 0243-866 30, mob: 070-401 65 70 sahara_77@hotmail.com
Vice sekreterare Gluten	Maria Vähä Aho, Bäck 862, 781 93, Borlänge 0243-23 61 48, mob: 070-339 62 41 ahomaria@hotmail.com
Suppleant: Gluten	Elina Olsson, Glansväg 58, 781 95, Borlänge 0243-866 38 elinapolsson@hotmail.com
Revisor: Gluten	Marie Hanspers, Torgatu 12 783 95, Gustafs 0243-24 12 26, mob: 070-378 69 15 marie.hanspers@telia.com
Revisor: Gluten	Susanna Bäcklund, Krogvägen 65 791 93, Falun 023-313 55, mob: 0733-37 18 57 susanna.backlund@peab.se

**Befattning/
Intolerans****Namn & Adress**

Revisor suppleant:
Gluten &
LaktosIngrid Lundström, Holsgatan 18 A
790 21, Bjursås
023-507 98
ingrid.lundstrom@zeta.telenordia.se**Produkt/
Informationsansvarig:**
GlutenJudith Dahlin Klein, Hökargatan 23
776 30, Hedemora
0225-147 40
dahlin.klein@telia.com**Frågor om mjölkprotein
Kontakta:**Anna Hellstöm, Olbäcksgatan 4
784 73, Borlänge
0243-22 46 35
anna.hellstrom@schenker.com**Valberedning:**
Gluten &
LaktosSol-Britt Sundvall, Myrgatan 2B 6tr
774 31, Avesta
0226-505 30
solbritt.s@telia.com**Valberedning:**
MjölkalergiMargith Eriksson, Åsgatan 14
774 41, Avesta
0226-803 74

HSO i Borlänge

Klöverstigen 10 C
784 51, Borlänge
0243-627 40

Vi har en egen sida på www.celiaki.se.

Gå därefter in på "kontakta oss" och tryck på läns och lokalföreningar längst upp på vänster sida då får du upp alla län. Vi ska under februari uppdatera sidan och kommer fortlöpande lägga in aktuell information. DALABULLEN kommer också att ligga där. Om du är nöjd med att läsa DALABULLEN på nätet kan du avsäga dig brevvutskicket till sekreteraren Teresa (tryck och porto är en betydande utgift för vår förening).

Vi vill gärna få in era tips, idéer och varningar för att kunna dela med till alla våra medlemmar. Det du vill ha publicerat i Dalabullen skickar du till:

Sol-britt Sundvall

Myrgatan 2B 774 31 Avesta solbritt.s@telia.com

Planerad verksamhet 2009

8 Mars	Årsmöte Hedemora, (se längre ned)
22 Mars	Bad och pizza, Aqua Nova
29 Mars	Informtionsträff för medlemmar
19-20 September	Barn bak/matläger
Augusti/september	Vrålfika i Mora
20 November	Vrålfika i Borlänge
November	Mat för livet mässan
20 September	Informtionsträff för medlemmar
I höst	Bakdag med Josef från Semper
December	Julbord (Borlänge, Mora?)

Vi söker lämpligt ställe i Moratrakten för att äta julbord, kom gärna med förslag till styrelsen.

Årsmöte

Celiakiföreningen bjuder alla årsmötesdeltagare på lunch och stadsvandring i Hedemoras gamla stadskärna.

Vi träffas först på restaurangen En och En Halv, Hökartorget 3, Hedemora för att äta lunch kl 12.00. Maten är gluten och mjölkfri.

Ca 13.00 går vi tillsammans till ABF, Gussarvsgatan 5, för årsmötesförhandlingar.

Vid ca 14.30 börjar stadsvandringen. Den tar ca en timme.

Varmt välkommen!

Anmälan med namn och övriga matöverkänsligheter senast 23 feb

Judith Dahlin Klein, email: dahlin.klein@telia.com eller 0225-14740

Aqua Nova 22/3

Vi inbjuder till en familjedag på Aqua Nova i Borlänge 22/3. Vi badar äventyrsbad med vågor och rutchkanor, motionssimmar i stora poolen, bastar. Medlemmar bjuds på inträde och nybakad pizza. För övriga familjemedlemmar ordnas beställning och hämtning av pizza till självkostnadspris.

Anmälan senast 15/3 till Åsa 0243-235265

Välkomna till en blöt söndag



Informationsträff för nya och gamla medlemmar



Vad vill du veta

Kom med frågor om allt som rör gluten, mjölk, laktos och so-
jaöverkänslighet.

Hur får vi det att fungera i skolan/på jobbet/på fritiden mm?

Du frågar, vi delar med oss av våra erfarenheter och kunskaper. Vi
kommer bl. a att visa kokböcker och specialprodukter. Vi bjuder
också på fika och provsmakningar.

Vi kommer att ha två alternativa träfftillfällen, så att du kan välja
det datum som passar bäst.

29/3 Kl: 15 - 16.30 på HSO huset i Borlänge. (anmälan senast 22/3)

20/9 Kl: 15 - 16.30 plats ej bestämd. Mer information kommer.

(anmälan senast 13/9)

Välkommen önskar:

Judith Dahlin Klein, tel.: 0225-147 40

dahlin.klein@telia.com

Åsa Sandell, tel. 0243-23 52 65

sandellmurbo@hotmail.com

Barnens bak och matläger 19-20/9

Vi träffas på Liljans Herrgård kl. 16.00, träffar nya och gamla kompi-
sar, gör en god middag tillsammans och har lite kul på kvällen.

Ta med sovsäck, kudde, gose och annat som behövs för en övernatt-
ning.

På söndag bakar vi något gott till vrålfikat, det börjar kl 14.00

Lägret är kostnadsfritt

Ange dina allergier

Ålder 9-16 år

Begränsat antal platser

Välkommen att anmäla er till

Åsa 0243-235265

Maria 0243-236148



Detta har hänt

Den 6-7 september hade vi barnläger på Liljans herrgård mellan Borlänge och Falun. Med på lägret var 5 barn mellan 9-12 år. Mycket bakning och samvaro, barnen var jättenöjda och ville göra om det redan nästa helg. Åsa och Maria som gjorde ett strålande jobb som ledare lovade fortsättning - men inte förrän nästa år. Lägret avslutades med vrålfika - två lådor blandat mat- och kaffebröd från Helens bageri i Örebro och från Moccataårtan i Göteborg. Ett 25-tal medlemmar lät sig väl smaka, men det hade funnits plats för ännu fler. Även i Mora hade vi vrålfika men tyvärr var det ännu färre deltagare där.

Torsdag 9 oktober var det vår tur att få besök av dietisten Nanna Mossberg från Fria bröd. I en mycket välfylld lokal på Buskåkers Gästgiveri berättade hon om Fria Bröds produkter. Hon höll också ett kunnigt föredrag om kosten och näringsintaget vid olika specialkost, särskilt kombinationen celiaki och diabetes. I pausen bjöds vi på mat- och kaffebröd ur Fria Bröds sortiment.

Mat för livet mässan 15 november

Redan klockan 05:15 startade resan mot Kistamässan från Mora och via Rättvik, Falun, Borlänge, Hedemora och Avesta hamnade vi på Ekolskrog söder om Enköping. Där serverades vi gluten- och laktosfria smörgåsar till kaffe och juice innan vi for vidare till dagens höjdpunkt - Mat för livet mässan i Kista. Om den var större eller mindre än föregående år tvistar de lärde. Men några uppskattade nyheter fick vi ta del av: bland annat Sempers nya "chocolate sticks" - chokladfingrar, helt suveräna, Moilas pizzor som kommer vid nyår - fyra nya sorter där vi fastnade för den med fetast och spenat, smaskens. En ny bekantskap var också Valios laktosfria yoghurtshot "Max" - en välsmakande och nyttig produkt i många goda smaker. Efter drygt fyra timmar var det dags att starta resan hemåt med betydligt tunnare plånbok och armarna släpande efter golvet med de tunga kassarna. Trötta efter dagens vedermödor var få vakna att uppleva den nya riksvägen norr om Sala på resan upp genom Dalarna. Till nästa år önskar vi bara att ni från norra och västra delarna av Dalarna också tar chansen att följa med - vår förening är för hela landskapet och inte bara för oss i mitten.

Årets julbuffé på Buskåker samlade till slut 66 medlemmar. Det redan digra bordet från förra året hade utökats med flera nya goda sillsorter och några nya smårätter, viltpatén blev mångas favorit. Som avslutning bjöd föreningen på saffransbullar från Helens bageri i Örebro. Vilken lycka att kunna äta av allt som serveras!

Christer

FLAPJACKS

(Glutenfritt. Kan göras mjölk/laktos/sojafri)



Denna engelska kaka är väldig lätt att göra - och den går lika lätt att äta upp!

Man kan utesluta kryddorna om man inte vill ha dem.

115g brunfarin

115g margarin (ev. mjölk/laktos/sojafri)

170g ren havre

1msk ljussirap

(ev. 3krm ingefära eller ½ tsk kanel)

Värm ugnen till 150°. Smörj en kakform väl. Smält försiktigt margarin och brunfarin i en kastrull. Tillsätt havre, sirap och ingefära.

Blanda ihop och häll i den smorda kakformen. Pressa ner blandningen och platta till. Baka mitt i ugnen ca 40 min, eller tills kakan har fått färg. Vänta någon minut innan den skärs till med en vass kniv.

Låt svalna helt innan den äts...om du kan vänta så länge!

Judith Dahlin Klein

16 st. Goda laktosfria frukostgiffel

50 g färsk jäst

2.5 dl laktosfri mellanmjölk

1/2tsk salt

1 ägg

1/2-1 dl laktosfri färskost

8-8.5 dl vetemjöl

75 g laktosfritt smör

uppvispat ägg

vallmofrön



Tillsätt salt, ägg och färskost i den ljumma mjölken med den lösta jästen. Tillsätt det mesta av mjölet och låt jäsa i 45 min. Dela degen i två delar och kavla ut varje till en kaka ca 32cm. Skär ut till 8 tårtbitar och rulla ihop till giffel. Låt jäsa i 30 min. pensla med ägg och strö på vallmofrön. Grädda i 225° i 10-12 min.

Lycka till från Anette Schröder

Nyheter och bra tips

Nu sänks gränsen för glutenfritt!

Nya regler om sammansättning och märkning av livsmedel, lämpliga för personer med glutenintolerans, träder i kraft 9 februari 2009, och innebär bland annat att högsta tillåtna mängd gluten i produkterna sänks från 200 mg gluten/kg till 100 mg gluten/kg.

Andra konsekvenser av de nya reglerna är:

De livsmedel som ligger under 20 mg/kg kommer att märkas med Glutenfritt.

Man inför även en ny märkning av livsmedel vars glutenhalt ligger mellan 21 mg gluten/kg upp till 100 mg/gluten kg - de kommer att märkas med Mycket låg glutenhalt.

Specialhanterad havre och produkter därav kommer att få märkas glutenfria.

Både den nya och den gamla märkningen kommer att gälla under en övergångsperiod fram till 31 december 2011.

Den nya förordningen från EU och ett faktablad ligger på www.celiaki.se.

Nytt ingredienslexikon!

Nu har det uppdaterade ingredienslexikonet kommit, ett ex. av lexikonet till alla föreningar.

Priset för medlem är 150 kr (inkl frakt) och för icke medlem 195 kr. Övriga priser, t ex paketpriser, finns på prislistan som du kan ladda hem via länken nedan.

Jag har tips om ett jättetrevligt café i Sala. Det heter **Rombogården** och ligger på Stora Torget (www.rombogarden.se).

Allting är gluten- och laktosfritt och bakas i glutenfri miljö.

Personalen är duktiga och kan verkligen sin sak.

De serverar, förutom kakor, också matiga pajer och sallader.

Rekommenderas varmt! (Tips från Judith)

Pizzeria Torget (nära biografen) i Avesta gör glutenfria pizzor. Bottnarna kommer från Semper.

Vi ansvara inte för att serveringsställen håller normerna, du måste själv alltid fråga för att helt vara säker.