



CELIAKIFÖRENINGEN I UPPSALA LÄN

Svenska Celiakiförbundet

Höstbladet



Kalendarium hösten 2016

Oktober: 3 – styrelsemöte

**November: 7 – styrelsemöt
26 - adventsfika**

**December: 3 – Mat-för-livet
5 – styrelsemöte**



CELIAKIFÖRENINGEN
I UPPSALA LÄN

Svenska Celiakiförbundet

Missa inte att gå och gilla vår uppsnofsade
facebook sida:

www.facebook.com/celiakiuppsala

Kolla även in webbsidan:

www.celiaki.se/uppsala

Har Ni något härligt restaurang-,
café-, bak- eller produkttips? Hör
gärna av Er med Era bästa tips till
tidningen,

www.celiaki.se/uppsala.

Celiakiföreningen i Uppsala
län är en länsförening inom
Svenska Celiakiförbundet.
Uppsalaföreningen har cirka
1000 medlemmar som är
överkänsliga mot gluten,
laktos, mjölkprotein och soja.

Medlemsbladet kommer ut
fyra gånger om året. Om du
har frågor, synpunkter eller
tips får du gärna höra av dig
till föreningen.

E-post: uppsala@celiaki.se

Telefon: 018-56 09 00 (vx)

Vi gör och äter mat (som råkar vara glutenfri)

Sommar innebär besök för min familj. Och besök innebär - på med kockmössan - för mig. Och kockmössan innebär tid för konstnärligt skapande i köket bland grytor, kastruller, skärbrädor, knivar och råvaror. Det är släktingar, vänner, vänner till vänner, mammas kompisar, brorsan med flickvännen, en präst, mammas kusin, och naturligtvis min familj mitt på det som samlas runt bordet i trädgården, oavsett väder. Är det sommar så är det!

Sommaren är en tacksam tid för matlagning. Allt mognar och kan sköras. Försommaren med sina skira primörer följt av midsommaren med smakrika och fruktiga råvaror, som avslutas med sensommarens djupsmakande kämpar som växt under jord, på grenar eller ploppat fram som små ballonger på buskar. Tänk att smakerna speglar sin årstid. Det är just därför framtvingade ätbara växter smakar pappa eller skumgummi. En tomat i december ska inte smaka gott i Sverige, så är det bara.

De flesta vet, men en del vet inte - jag har celiaki, laktosintolerant och tål inte mandel. De misstänksamma ögonen som granskar det saftiga fullkornsbrödet som sätts fram på bordet, de både stora och små näsorna som rynkas åt de små sega kolakakorna med kardemummasmak, de ihopskrunklade munnarna åt de blanka biskvierna med smörkräm med citronsmak är alltid där, antingen från start eller när den bistra sanningen uppdagas. Det är ett jobb i motvind, till en början.

Bordet dukas upp. Jag springer fram och tillbaka med (jag vågar påstå mina *egna*) mycket väl använda grythandskar bärande på heta plåtar, kastruller och stekpannor. Dock efter många vändor sitter även jag. Jag ser hur de misstänksamma blickarna granskar maten mycket kritiskt. Doften gör dem vilsna – det luktar gott – men det är ju glutenfritt.



Jag vill inte göra det svårt för mina gäster. Tvärtom. Innan alla får ta för sig har jag som policy att berätta vad det är som gästerna snart kommer att stoppa in i munnen. Jag vill att de ska känna de olika dimensionerna av maten. Om det är kummin i brödet med lite lite chili, då vill jag att man ska leta och känna smaken för att upplevelsen ska bli roligare, godare och mer spännande. Jag vill

att de verkligen ska känna hur den karamelliserade löken gifter sig med den feta såsen med syrliga havtornsbär, vilket resulterar i ett fyrverkeri i munnen.

Men jag avslutar alltid presentationen med att det ”naturligtvis” är fritt från: gluten, laktos, mandel (ägg, mjölprotein, soja, svamp eller vad det nu är som behövs för att min gäst ska gå därifrån med hälsan i behåll). Att avsluta med detta får de delvis bortsuddade misstänksamma minerna att komma tillbaka på sekunden. Små, små portioner, bitar, smulor, högar och pölar placeras ut på gästernas tallrikar. Det sniffas, petas, vänds och vrids på maten innan jag säger varsågod och det uppfostrade jaget i gästerna tvingar dem att stoppa maten i munnen.

Det är en rolig process att följa. En del suckar lättat ut när de märker att det faktiskt är gott, andra tror inte på att det är fritt från diverse ”skitingredienser” - med andra ord, de tror att jag ljugar och andra kan inte sluta förvånas och förundras över att det faktiskt går att äta. Men det roligaste är nog att majoriteten av mina gäster säger att de mår bättre än vanligt när de lämnar vårt hus. De känner sig inte lika stabbigt proppade som de brukar efter att ha varit på en middagsbjudning.

Egentligen vill jag inte säga att det är glutenfritt. Jag tycker att det vore samma sak som att presentera mig själv som celiakista när jag träffar nya människor. Jag är så mycket mer än en celiakista. Jag är mitt namn, tjej, fjantig, matglad och tusen andra saker framför att vara celiakista. Exakt samma sak är det med maten. Den är så mycket mer än glutenfri. Den är god, nyttig, rolig, spännande, mättande och tusen andra saker framför glutenfri.

I sommars sålde jag ett par bakverk till ett pop-up-kafé. Jag var glad, och kafébruden var ännu gladare. Hon hade inte tänkt på att det finns folk som kanske inte tål Pågens kanelgiffar, så när jag kom som en stor regndroppe från himlen blev hon tacksamt



genomblöt. Den goda stämningen byttes ganska snart ut mot en äcklig. Olika åsikter om värdet på det gluten-, laktos-, ägg-, och nötfria fick oss att bli mer än oense. Hon hävdade: för att produkten var fri från en massa saker skulle den verkligen inte kosta mer för henne att köpa. ”Ingen köper ju frivilligt glutenfritt, och dessutom smakar det ju inte lika gott”. Ni kan ju bara tänka er hur jag tände till! Som toppen på isberget tänkte hon själv ta mer betalt för dessa produkter än de ”vanliga” i kaféet. Hon förstod inte värdet av att kunna

erbjuda alla sina kunder något, hon förstod inte värdet av att besitta glutenfria (osv.) bakkunskaper och hon förstod inte värdet av att ha en leverantör med 100% glutenfritt kök.

När jag sedan kom med idén om att bakverken inte skulle vara märkta med GLUTENFRITT, för att på så sätt få alla gäster oavsett livsmedelsläggning att våga köpa kakorna och tårtorna, var det som att prata med en pantad Zingoburk.

När jag bakar och lagar mat är det just det som jag gör – mat. Att det dessutom är glutenfritt (osv.) är en helt annan femma. Självklart är det viktigt att kunna fråga om innehållet, och det kan man göra när det handlar om bra mathantverk. Liksom alla vi med celiaki inte ska behöva ha en tatuering i pannan med texten CELIAKIST, ska inte den stackars maten bli stigmatiserad och diskriminerad med en textad skylt: GLUTENFRITT. Alla som som läser detta och köper kakor märkta med DIABETES utan att ha diabetes räcker upp en hand. Tänkte väl det.

Vi gör mat, inte någon medicin. Vi gör mat och råkar bara kunna göra den utan att använda (ärligt talat) helt onödiga ingredienser. Om detta utpekande minskade skulle fler ”vanliga” människor omedvetet (och eventuellt ofrivilligt) få känna på den glutenfria världens fantastiska känsla, för mage och själ. Att må riktigt bra efter en middagsbjudning ska inte endast vara en rättighet för celiakister och hipster som valt att ha som ledord ”jag äter inte gluten, det är inte bra för figuren”.

Nästa gång ni får besök och har tillagat eller bakat något som är sjukt gott, prova att inte säga att det är glutenfritt (osv.). Släpp bomben efter det att berömmet har haglat. Det blir kul, jag lovar!



Text och bild: Kristina Bate Holmberg

Bowling

Nu är det äntligen dags för höstens barnaktivitet – bowling. Alla barn från 6 år är varmt välkomna att bowla med oss på **Fyrishov Bowling Idrottsgatan 2.**

Spektaklet äger rum **lördag den 15 oktober kl 11.00.**

Vi **samlas 10.45** för att prova ut skor.

Bowlingen pågår under en timme och dagen avslutas med glass och saft. Naturligtvis har vi beställt glutenfritt. Har man andra allergier /intoleranser meddelas det vid anmälan.

Det är begränsat med platser så först till kvarn gäller.

Max ett syskon per medlemsbarn får följa med.

OBS! Anmälan är bindande! Om man får förhinder måste det meddelas så fort som möjligt så andra barn har möjlighet att delta istället.

Anmäl er senast torsdag den 6 oktober till

[uppsala@celiaki.se](mailto: uppsala@celiaki.se) eller till HSOs växel 018-56 09 00

uppge namn, medlemsnummer, ålder, telefonnummer och om ett syskon följer med. Ni får ett bekräftelsemail om ni kommit med.

Välkomna!



Pizza Hut har glutenfria pizzor!



Vi söker nya styrelsemedlemmar

Känner du att du vill bidra lite extra och få lite mer att säga till om rörande celiakiföreningen i Uppsala län?

Tveka inte om att ansöka om att bli styrelsemedlem.

Hör av er till vår eminenta valberedare

madelene.eriksson@live.se

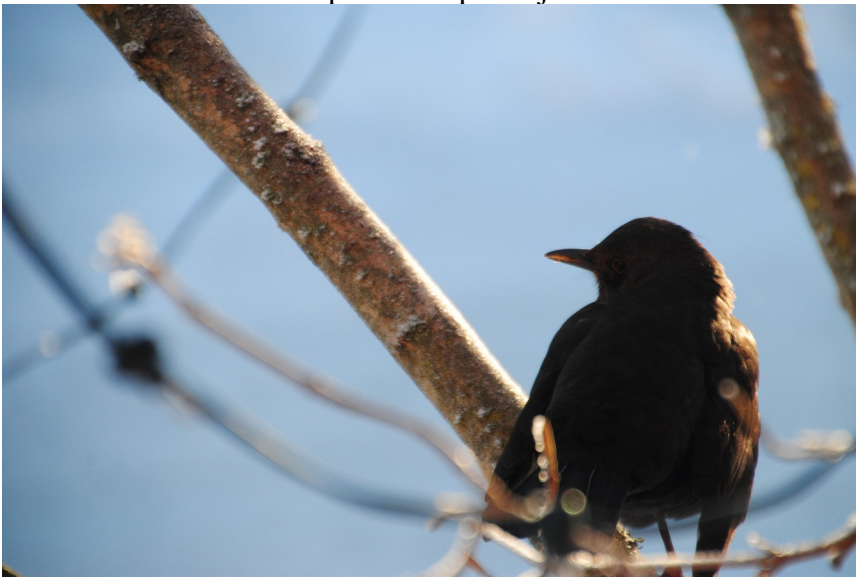
Digital tidning

Vill du ha din medlemstidning i digital form istället för pappersversionen?

Skicka ditt intresse till vår webbansvarig, helenawallster@hotmail.com

och ange "digital tidning" i ämnesfältet.

Då spar vi lite på miljön.



Äntligen!!

Nu finns våra populära
godisremmar som
gluten- och laktosfria!



Kola



Sötlakrits



Hallon



Saltlakrits



Remmarna är svensktillverkade



Beställ på telefon eller e-post:

0708-23 46 39 roveandersson@telia.com

Besök gärna vår hemsida: www.bystadentrading.se



81 gillar Facebooksidan. Men vi tror
att det är fler. Målet är 100 vid
årsskiftet, eller ännu fler ...

Meddelande från förbundet i Stockholm

”SCF:s forskningsfond behöver öka inflödet av medel, och nu finns några nya tjänster på hemsidan. Du kan ge en gåva direkt in till fonden via kortbetalning. Man kan även skicka en minnesgåva om man vill hedra någon som avlidit. Vid minnesgåva skickar förbundet ett minnesblad till begravningsbyrå eller anhöriga. Alla som skänker 500 kr eller mer får ett gåvobevis i posten från förbundet.

En ny tjänst som innebär att man kan starta en egen insamling kommer snart att finnas på hemsidan. Vad innebär då detta? Det kan till exempel vara att baka bullar och sälja till förmån för forskningen. Genom att starta en egen insamling kan medlemmar samla in pengar och detta kan vara ett sätt för er i föreningarna att skapa engagemang hos era medlemmar. Egna insamlingar är något som blivit väldigt populärt det senaste året inom frivilligorganisationer. Information om insamlingen sprider medlemmen/föreningen själv till vänner/familj, exempelvis på sociala medier..... Vi kommer att fortsätta utveckla den här delen av hemsidan.

Gå in på hemsidan: celiaki.se/ge_gava/”

SCF på Bok- och biblioteksmässan

”SCF kommer att medverka på den stora Bok- och biblioteksmässan i Göteborg. Torsdag den 22 september 15.30–15.50 kommer generalsekreterare Christina Ralsgård att vara med i seminarium på scenen på Hälsa och livsstilsavdelningen på mässan.

Från hemsidan bokmassan.se:

Gluten - ett vitt gift? I dag finns en utbredd uppfattning om att det är hälsosamt att äta glutenfritt. Samtidigt är det många med celiaki (s k glutenintolerans) som inte fått diagnos och därför inte är medvetna om att de lever med en kronisk sjukdom. Är glutenfritt nyttigt? Och hur vet man egentligen om man tål gluten eller inte?

Jonas Ludvigsson, barnläkare i Örebro och professor på Karolinska Institutet, i ett samtal med Christina Ralsgård, generalsekreterare Svenska Celiakiförbundet, om vad vetenskapen säger i detta omdebatterade ämne.”

/SCF:s kansli

Recept från vår eminenta valberedare Madelené Eriksson

Silviakaka

4 ägg
2 dl socker
1 dl potatismjöl
1 dl Semper fina mix
1 tsk vaniljsocker
2 tsk bakpulver

Kräm

150g laktosfritt smör
1,5 dl socker
2 äggulor
3 tsk vaniljsocker
kokosflingor



Vispa ägg och socker poröst (ju längre desto bättre).

Blanda ihop övriga ingredienser och vänd ner, vispa EJ!

Smöra och strö en form men löstagbara kanter.

Grädda i 175 grader i 35 minuter. Låt sedan kakan svalna och gör under tiden krämen.

Koka ihop allt i en kastrull, tänk på att inte ha för hög värme så äggulorna inte koagulerar.

Bred ut smeten på den svala kakan och strö över kokos.

Låt kakan stå i kylan tills krämen stelnat



Nu anordnar Celiakiföreningen i Uppsala län ytterligare en bakdag.

Plats: Hemkunskapssalen på Thunmanskolan i Knivsta

Dag: Lördagen den 24 september 2016

Tid: Kurs 1, klockan 10.00 - 14.00

Kurs 2, klockan 14.00 – 18.00

De som håller i kursen är Mekto Ganic och representant från Schär.

Anmälan sker senast den 20 september via mail till uppsala@celiaki.se eller genom att lämna ett meddelande till HSO telefonväxel: 018-56 09 00 (vx).

Anmäl antal deltagare, namn, medlemsnummer, allergier och intolerans.

Ange "Bakdag – Knivsta" i ämnesraden

Anmälan är bindande när du har betalat 50 kr (för deltagare 17 år och äldre) senast den 20 september till föreningens bankgironummer: 5873-8659.

Barn (upp till och med 16 år) får delta gratis i sällskap med en vuxen.

Inbjudan riktar sig främst till medlemmar och dess anhöriga och bekanta (ex. maka/make föräldrar till barn som har celiaki).

För dig som inte bor i Knivsta:

Skolan ligger inom gångavstånd från tågstationen. Både SL-pendeln och SJ-tåget stannar i Knivsta.

Kommer du med bil så finns det parkering vid skolan.

Välkommen med din ansökan!



CELIAKIFÖRENINGEN
I UPPSALA LÄN
Svenska Celiakiförbundet

www.celiaki.se/uppsala

Facebook.com/celiakiuppsla

uppsala@celiaki.se

Höstbladet

11



God mat för alla!

Därför har vi på ICA Kvantum i Gränby Centrum ett stort sortiment av bra produkter som tar hänsyn till överkänslighet eller allergier. Vi har också massor av läckra, anpassade recept. Så att du kan äta krämiga såser, saftigt bröd och goda grillkorvar, precis som alla andra.

På ICA.se kan du läsa om de vanligaste allergierna, vad olika livsmedel kan innehålla samt hur du förstår en innehållsförteckning. Vi ger dig också massor av tips på goda alternativ.



Tel 018-56 60 00. Öppet alla dagar 8-22
ica.se/kvantum uppsala
www.facebook.com/kvantumgranby