



CELIAKIFÖRENINGEN I UPPSALA LÄN

Svenska Celiakiförbundet

Vinterbladet



Kalendarium vintern 2016/2017

November: 7 – styrelsemöte
26 - adventsfika

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

Januari: 9 – styrelsemöte

Februari: 4 – styrelsemöte / årsmöte



Missa inte att gå och gilla vår uppsnopsade
facebookside:

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)

Full rulle - Discobowling

Lördag den 15 oktober samlades 13 stycken bowlingsugna barn. En del hade bowlat tidigare och för en del var det första gången. Det var lite spännigt och nervöst till en början. Men så fort belysningen dämpades och musiken började spela, då blev det fart!

Barnen var uppdelade i fyra lag, så man samarbetade och samlade poäng gemensamt. Det utvecklades till en tuff kamp. Det blev en och annan strike och desto fler spärrar. Efter en timmes bowlande var många armar trötta och då smakade det bra med saft och glass. Under fikat hade vi prisutdelning där alla var pristagare. Sen var det dags att åka hem. Många barn var nöjda med dagen. Vi föräldrar fick ett bra tillfälle att umgås och utbyta erfarenheter och titta på bowling.



Text och bild: Annika Axvide

Glutenfri i Södra Afrika

Styrelsens Monika och Monica har varit på resor i Namibia och Sydafrika, respektive.

Monika: Under tre veckors rundresa i Namibia övernattade vi på sex olika farmer och lodger i olika storlekar. Alla ställena hade blivit förvarnade om att en gäst med celiaki skulle komma. Alla platserna serverade något annat, separat som var glutenfritt när de andra gästerna fick bland annat sås baserad på mjöl i gratänger. Till och med under en tredagars vandring i bushen lagades separat glutenfri mat och specialbröd. Det var imponerande!



Text och bild: Monica Pearson

Monica: Jag flög med Qatar Airlines, som på nerresan till Johannesburg serverade smaklös mat (fisk+ morötter, kokta och osaltade). Från Johannesburg till Durban med South African Airlines hade jag inte beställt glutenfri mat då resan bara tog 1,5 timma, men fick ändå yoghurt och omelett som var okej. Andra veckan var jag i Kapstaden och dit flög jag med British Airways. Även där var maten glutenfri och helt okej. Hemresa med Qatar igen, men denna gång med schysst mat. För övrigt hade jag inga problem att hitta god glutenfri mat.

Farmen som vi bodde på låg i provinsen KwaZuluNatal. De odlar sockerrör och har 160 biffkor och tre hundar. Vi fick uppleva plantageverksamhet, Zuluisk kultur, svensk missionshistoria och skolbesök. Vi fick också vara med på en Zuluisk mässa med mycket sång och musik. Vi gjorde ett besök i Rorkes Drift, nära Dundee, där de hade en konsthantverksutbildning. Många produkter därifrån kan ses på Afro Art i Stockholm. En resa till Hluhluwe safarireservat gjorde vi också. Jag såg inga lejon, men många andra djur som man skulle se; fyra av *the big five* + några till.



Andra veckan i Kapstaden besökte vi många konstgallerier. En resa till Stellenbosch med vinprovning, en tur till Goda Hoppsudden och ett gripande besök i kåkstaden Kayelitsha, där Dr. Ingrid Le Roux utför ett fantastiskt arbete med barn och mödravård på sina nutritionskliniker. Dagen innan hemresan besökte vi Robben Island, där Nelson Mandela satt fängslad under många år.

Så packa väskan och tveka inte att åka till världens största världsdel!

Text och bild: Monika Svensson



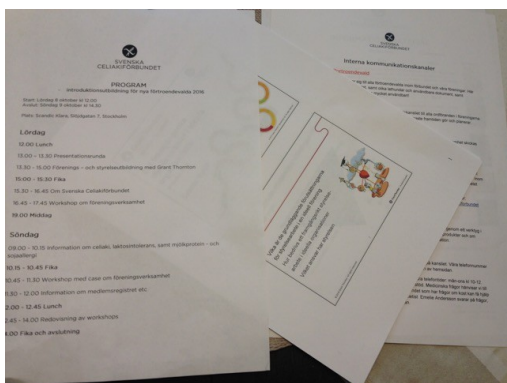
98 gillar Facebooksidan. Men vi tror att det är fler. Målet är 100 vid årsskiftet, eller ännu fler ...

Vår nya styrelsemedlem Margareta Mörck har varit på Svenska celiakiföreningens utbildning

"Som ny förtroendevald deltog jag i en utbildning i Stockholm i oktober under två dagar som Svenska celiakiförbundet ordnat. Den innehöll förenings/styrelseutbildning information om celiaki, laktosintolerans samt mjölkprotein och sojaallergi och så klart information om Svenska celiakiförbundet.

Det som fastnade mest var dock möten med övriga deltagare. Tillsammans är vi starka och kan påverka, hjälpa och tipsa varandra. Du som funderar på om styrelsearbete är något för dig. Tveka inte! Du får hjälp att komma in i rollen bland annat genom denna utbildning.

Från en peppad Margareta"



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.

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.bystadentradning.se

Digital tidning

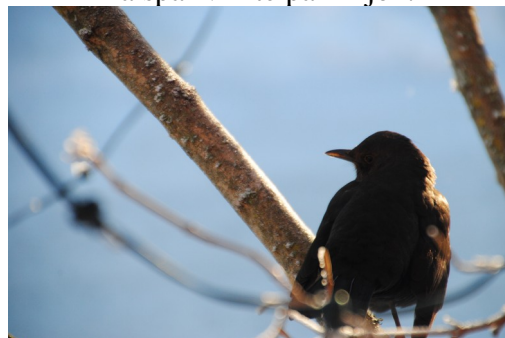
Vill du ha din medlemstidning i digital form istället för pappersversionen?

Skicka ditt intresse till vår webbansvarig,

helenawallster@hotmail.com

och ange "digital tidning" i ämnesfältet.

Då spar vi lite på miljön.



Kallelse till Celiakiföreningen i Uppsala läns årsmöte

Tid: Lördagen den 4 februari 2016 klockan 12:00

Plats: Kungsgatan 62, Uppsala

Anmälan: Anmälan sker till uppsala@celiaki.se eller 018-560900 (HSOs växel). Var vänlig uppge namn, medlemsnummer och intolerans/allergi. **Sista anmälningsdag 22 januari.**

Alla medlemmar bjuds in till föreningens årsmöte i HSOs lokaler på Kungsgatan 62 i Uppsala. Efter årsmötet bjuder föreningen på mat. Motioner ska lämnas till styrelsen senast 15 januari. Nomineringar ska lämnas till valberedningen senast 15 januari.

Dagordning årsmöte:

- 1/ Årsmötets öppnande
- 2/ Val av årsmötesfunktionärer
 - a) Ordförande
 - b) Sekreterare
 - c) Två protokolljusterare tillika rösträknare
- 3/ Fastställande av röstlängd
- 4/ Fråga om kallelse till årsmötet har skett enligt stadgarna
- 5/ Godkännande av dagordning
- 6/ Styrelsens verksamhetsberättelse och bokslut
- 7/ Revisorernas berättelse
- 8/ Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
- 9/ Fastställande av eventuella arvoden till förtroendevalda
- 10/ Behandling av motioner
- 11/ Behandling av styrelsens och revisorernas förslag
- 12/ Fastställande av budget och verksamhetsplan
- 13/ Val av styrelse - där ordförande och kassör väljs med växelvis avgång.
 - a) Ordförande (2 år)
 - b) Kassör (2 år)
 - c) Övriga ledamöter (2 år) som väljs med växelvis avgång
 - d) Ev. ersättare
- 14/ Val av två revisorer och en ersättare (1 år)
- 15/ Val av valberedningskommitté, för valen till nästa ordinarie årsmöte
- 16/ Eventuella övriga val
- 17/ Övriga frågor
- 18/ Årsmötets avslutande

* För eventuella förändringar, gå in på vår hemsida www.celiaki.se/uppsala eller vår facebook sida www.facebook.com/celiakiuppsala .



Numrets recept:

Drömrulltårta

Ingredienser:

- 3 ägg
- 1 1/2 dl socker
- 5 msk potatismjöl
- 2 msk kakao
- 1 tsk bakpulver

Fyllning:

- 150 g laktosfritt smör
- 2dl florsocker
- 2 äggulor
- 2 tsk vaniljsocker



Gör såhär:

Vispa ägg och socker poröst,

Blanda övriga ingredienser och vänd i.

Bred ut smeten på bakplåtspapper.

Grädda i 250 grader i 5 minuter.

Stjälp upp kakan på ett sockrat bakplåtspapper, tag bort det andra och låt svalna.

Fyllning: Vispa smör och florsocker, tillsätt äggulorna och vaniljsockret.

Bred på den avsvalnade kakan och rulla ihop.

Slå in rulltårtan i bakplåtspapperet och låt ligga i kylen ett tag innan ni skär upp den.

Text och bild: Madelené Eriksson

Insekter är naturligt glutenfria – jag lovar

Idag kryllar det av olika forum, bloggar, sociala medier och livsstilssidor på internet som har celiaki som huvudtema. På Facebook finns det mängder av sidor där celiaki står i fokus. Det känns roligt och inspirerande i många fall, och det värmer när man läser om andras engagemang i olika frågor rörande celiaki. Recept delas, restauranger rosas och risas, resor rekommenderas och varningar utfärdas. Dagens nya sociala media och omfattande teknik har alltså möjliggjort att erfarenheter delas hej vilt – vilket är underbart. Delandet sker inte endast inom Sveriges avlånga landsgränser, utan över hela jorden. Att leva, men också att resa som celiakista är enklare än någonsin tidigare. Och det pekar mot en än ljusare framtid. Medvetenhet, strävan efter att hjälpa och råda, intresse och kunskap ökar, och med det möjligheter.

Dessvärre finns det fortfarande en brett utspridd okunskap som också tar plats bland guldkornen i diverse flöden. Som en liten liten sten i skon. . Utan att nämna några namn har vissa av forumen en relativ förslappad inställning till det hela. Eller är det okunskap?

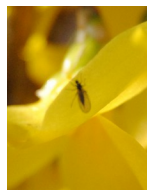
”**Är** det okej att jag med tyst celiaki festar till det med en kanelbulle på en fredag?”, en bild på en innehållsförteckning läggs upp där det står **vetemjöl** och frågan lyder ”Är denna okej, det är ju trots allt den näst sista ingrediensen?”. Okunskapen är katastrofhög. Men det som skämmer mig mest är responsen som går att läsa.

”**Enligt** min dietist kan jag äta så länge jag inte får ont i magen.”, ”Fuska ibland är okej.”, Ska man skratta eller gråta? Liberal som jag är, anser jag att valet naturligtvis är fritt. Men det är också sjukvårdens, vår, er och alla andra involverades skyldighet att informera om vad de facto en misskött celiaki innebär. En prutt mer eller mindre är det inte frågan om. Det handlar om försämrat näringsupptag, nedsatt immunrespons och dålig tillväxt hos barn. Att äta gluten trots celiaki är att skada sig själv inuti. För vissa syns och känns det, och påverkar livskvaliteten till det sämre. Hos andra är det så gott som obemärkt. Gemensamt är dock att allas tarmar går sönder.

Naturligtvis har det funnits en förståelse för att ”fuska” lite grann. Det gjorde jag också – för fler år sedan. Bara ett litet cornflakes. Sjuk i en vecka. Tog en tugga av kompisens ost-skinkfralla, spottade ut. Sprang in på toaletten och blev hämtad av mamma. Utbudet av glutenfria produkter har inte riktigt varit av en nobelprismiddags kvalitet. Kan låta som en högt satt ribba. Det är inte, inte alls. Kräv det bästa! *Maten är vår medicin* – skitsnack. Vi äter inte för att endast överleva. Det är en social, kulinarisk och njutningsfylld företeelse. För celiakister inkluderat.

Som tur är har det vänt. Utbudet har utökats, ”rena” råvaror finns att tillgå mer än någonsin vilket möjliggör ett eget skapande av diverse godsaker. Sist men absolut inte minst, tanken att maten måste ha en jävla fralla vid sidan av tallriken håller på att fasas ut likt en Selmatjuga.

Fortsätt att dela med er av erfarenheter, tips, knep, knåp och varna om det finns själ. Sluta dock upp med att uppmuntra till synd. Inte för att jag förespråkar ett liv utan lite hyss, inte alls. Tvärtom. Då blir det genast lite roligare. Men istället för att äta eller uppmuntra till att smaka sådant som slipar ner dina tarmhår, prova på att äta knasigheter som tallbarr, kärleksört eller till och med insekter. De är naturligt glutenfria – jag lovar.



Text: Kristina Bate Holmberg

Inbjudan till



Resan anordnas av Celiakiförening i Uppsala län lördagen den 3 december

Bussen avgår ifrån Harbo klockan 09.00 och avgår klockan 10.00 ifrån Storgatan vid Uppsala Konsert & Kongress.

Återresa kl 14.00 från mässan, åter 15.00 Uppsala, och i Harbo 16.00.

Bussvärd: Ragnar Ryd

Om önskemål finns så stannar bussen även i Knivsta, meddela detta i så fall i anmälan.

Medlemmar (och medföljande sällskap) betalar 150 kr per person, inklusive entréavgift till mässan. Barn till och med 6 år åker med gratis.

(Inträde till mässan 80 kr, för medlemmar mot uppvisande av medlemskort 60 kr, barn under 3 år gratis.)

Anmälan senast fredagen den 25 november

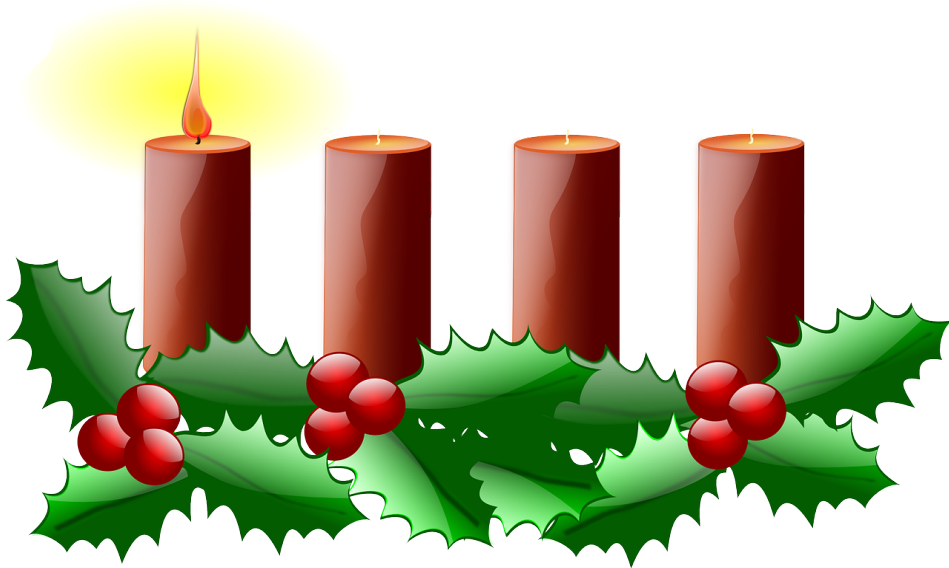
till uppsala@celiaki.se eller HSO växeln 018 – 56 09 00

Glöm inte att ange namn, medlemsnummer, telefonnummer och födelseår på dem som ska åka med.

Anmälan är bindande när beloppet har satts in på Celiakiföreningens bankgirokonto: 5873-8659 senast den 25 november

Mer om mässan: <http://www.celiakistockholm.se/>

Adventsfika



Alla medlemmar är välkomna

Celiakiföreningen i Uppsala län bjuder på fika och möjligheten att träffa andra medlemmar och styrelsen.

Lördagen den 26 november

Kl. 13 – 15 Drop-in

HSO, Kungsgatan 64, 753 18 UPPSALA

Anmälan senast 23 november

Vid anmälan ange namn, medlemsnummer, intolerans/allergier och e-post adress till upsala@celiaki.se eller HSO växeln 018-56 09 00

B

SVERIGE
PORTO BETALT
PORT PAYÉ



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.



ICA
KVANTUM
GRÄNBY CENTRUM

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