

CeliakiNytt

NUMMER 3 2017



Fortsatt glad sommar!



CELIAKIFÖRENINGEN
I KRONOBERGS LÄN

Svenska Celiakiförbundet

INNEHÅLL *och tips*

Innehåll i CeliakiNytt, nr. 3, 2017:

2. Innehåll och aktuellt
3. Kommande aktiviteter
4. Information
6. Genomförda aktiviteter
7. Kontaktinformation

Aktuellt:

Frukt och bärtider

Vi hoppas att ni har haft en bra sommar så här långt och att det har gått att skörda, plocka eller köpa era favoritfrukter och –bär. Själv har jag skördat svarta och röda vinbär samt rabarber hemma i trädgården men förärats med blåbär av svärfar. Så nu dignar fryslådorna med de förberedda frukterna, vilket är en riktig skatt till höst och vinter när jag kan ta upp färdigskurna och sockrade rabarberbitar och använda i en god paj. En av favoriterna är en läcker fräsig rabarberpaj från www.recepten.se som görs på potatismjöl och där äggvitorna vispas separat för att ge en marängfrasigt utseende till pajskalet.

I detta nummer lyfter vi fram två kommande aktiviteter och ett par bra böcker som föreningen erbjuder. God läslust!

Styrelsen genom sekreterare Eva Eriksson



Utflykt till äventyrslandet High Chaparral

Lördagen den 26:e augusti fylls luften med doften av krutrök, hästarna hörs gnägga och vi får se både pistoldueller och ridkonster. I utflykten ingår inträde till äventyrslandet, en fikabiljett, och alla föreställningar. Så det blir en rolig och fartfylld dag! Hela programmet, Lucky Lukes show m. fl., finns på High Chaparrals hemsida.

Vi bokat bord vid två restauranger vid 13:15 (Mamma Daltons pangkakshus och Kate's Palace; <http://www.highchaparral.se/sv/parken/mat-dryck/>) och förbeställer mat för 20 personer per restaurang så att vi är säkra att de kan servera mat som passar våra intoleranser. Ryktet säger att Celiakiföreningen i Skaraborg ska dit samma dag, så vi kan potentiellt bli riktigt många med samma intresse och bakgrund.

Små personer (kortare än 1 meter) går in gratis medan större medlemmar (1 meter eller mer) betalar 100 kr per person. Ickemedlemmar betalar ett självkostnadspris, 245 kr, men det är samtidigt både lätt och billigt att bli familjemedlem, 50 kr per år. Så det lönar sig snabbt att skaffa ett familjemedlemskap som ger tillgång till rabatter, informationsmaterial och översättningskort.

Parken är öppen kl. 10-18, och styrelsen finns på plats vid entrén 9:45-10:15 för biljettingen. Parkeringen kostar 20 kr/timme eller 60 kr/dag, och önskas plats i bil för samåkning uppge det vid anmälan. Läs mer och se öppettider mm, <http://www.highchaparral.se/sv/> Väl mött!

Dag: Lördag 26:e augusti
Plats: Äventyrslandet High Chaparral i Hillerstorp
Tid: 10:00
Pris: 100 kr för medlemmar, och gratis för barn kortare än 1 m samt självkostnadspris för ickemedlemmar
Antal platser: 40

Anmälan: kronoberg@celiaki.se,
Uppge:
 - Namn och antal personer under respektive över 1 meter
 - Alla matrelaterade intoleranser & allergier
 - Vilken restaurang som önskas
 - Mobilnummer
 - Ev. önskemål om samåkning

Vi måste ha er anmälan senast fredag 11:e augusti

Besök vid specialkostmässan i Malmö

"Det goda livet" hålls på Slagthuset lördagen den 30 september 2017

I slutet av september står Celiakiföreningen i Skåne Län värd för specialkostmässan *Det goda livet* som innehåller en rad spännande produkter och ger massor av inspiration. Programmet sträcker sig mellan kl. 10-16 och utöver en lång rad utställare förväntas två namnkunniga föreläsare (Daniel Agardh, överläkare och Margareta Elding – Pontén, kemist och bakboks författare) framträda under eftermiddagen.

Entrén är 80 kr för ickemedlemmar och 40 kr för medlemmar i SCF som kan uppvisa medlemskort, samt barn under 12 år går in gratis. Läs mer om evenemanget via FB-hemsidan <https://www.facebook.com/detgodalivet>, och Slagthuset är lokaliserat ca. 5 minuters gångväg från Malmö Central.

Från Kronoberg (Lessebo, Växjö, Alvesta, och Älmhult) avser vi att åka gemensamt med tåg ner till Malmö. Tider, avgångar och priser kommer att framgå på hemsidan, men det går alltid att skriva ett mejl till kronoberg@celiaki.se för anmälan, frågor och bekräftelser.

Dag: Lördag 30:e september

Plats: Slagthuset, Malmö

Pris: Inträde 40 kr för medlemmar som kan uppvisa medlemskort

Anmälan: kronoberg@celiaki.se,

Uppge:

- Namn och antal personer som är medlemmar samt ickemedlemmar
- Alla matrelaterade intoleranser & allergier
- Mobilnummer

Vi måste ha er anmälan senast fredag 15:e september

Celiakiförbundet skåpsrensar och erbjuder böcker till paketpris

Paketpris på böcker för medlemmar

Ni som läste CeliakiForum nummer 2 i år såg kanske att förbundet avsåg att rensa i skåpen och erbjöd två böcker till ett paketpris på 59 kr. Det är *"Celiaki—att inte tåla gluten"* och *"Jag har celiaki"*.

Den första innehåller fakta, tips och råd, som avser både sjukdom och kost. Den innehåller en sammanställning av olika mjölsorter som är glutenfria och en genomgång av valda ingredienser. Ett kapitel tar upp vad man kan ersätta de olika ingredienserna med, och det möjliggör flexibilitet i matlagning och bakning, t ex hur havregryn kan ersättas med bovete.

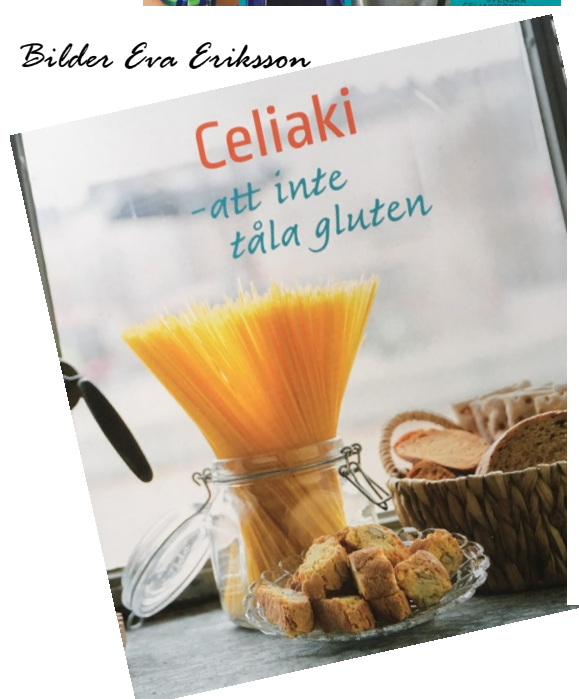
Bok nummer två är en pocket bok som innehåller intervjuer med barn och ungdomar som alla lever med celiaki samt svar på vanliga frågor och handfasta tips.

Beställning görs via celiaki.se via "Beställ material" eller genom att ringa förbunds-kansliet.

Förbundet har även andra spännande och relevanta böcker som kan beställas via samma kanal, och där ingår bland annat Ingredienslexikon, som sammanställer och fungerar som uppslagsverk för ingredienser och tillsatser samt innehåller översättningar av basala begrepp till 11 europeiska språk.



Bilder Eva Eriksson



Genomförda aktiviteter

TRÄFF *vid Pannkakshuset i Tolg*

Pannkaksavnjutning vid Frunas Hage

Pannkakshuset Frunas Hage ligger vackert och naturnära beläget i Tolg och har 10-årig erfarenhet av tillredning av specialkost, samt har årligen nya entusiastiska sommarjobbare som lär sig hantera olika dieter. Celiakiföreningen i Kronobergs Län gjorde ett besök och höll en medlemsträff lördagen den 6:e maj, varvid vi provade utbudet då bestående av saffranspannkaka med sylt och grädde, galetter (franska bovetepannkakor) och amerikanska pannkakor.

Engagementet för mat och miljö är stort och det informerades om att ekologiska basråvaror, lokalproducerad sylt och fair trade märkta te och kaffe används. Utöver gluten- och laktosfria pannkakor erbjuds ofta dito vegetariska soppor. Läs mer om Pannkakshuset och se öppettider mm, <http://frunashage.se/>

Bild Eva Eriksson



KONTAKTUPPGIFTER 2017

Styrelsen

KONTAKTUPPGIFTER 2017

Styrelsens gemensamma mejl:

kronoberg@celiaki.se

Ordförande

Charlotte Holmström

holmstrom.charlotte@gmail.com

076-5257577

Vice ordförande

Pernilla Friberg

pernilla.friberg2@hotmail.com

Kassör

Åsa Nilsson

asa.nilsson@vaxjobostader.se

070-438 59 50

Sekreterare

Eva Eriksson

evaer101@gmail.com

070-614 00 42

Ledamot

Maria Almlöf

Maria.almlof@hotmail.se

076-866 07 56

Ledamot

Eva Elfving

hedera.helix@hotmail.com

0474-408 72

Ledamot

Birgitta Fasth

birgittahem@hotmail.com

076-107 67 97

Besök gärna hemsidan:

<http://www.celiaki.se/foreningar/kronobergs-lan/>

Facebook-gruppen:

[Celiakiföreningen i Kronobergs Län](#)

CeliakiNytt via E-MAIL!

Vårt mål, är som många andra lokal- och länsföreningar, att övergå till digitala utskick via mejl, samt kommunikation via hemsidan och Facebook-gruppen (Celiakiföreningen i Kronobergs Län). Tack för att du har angivit din mejladress så att vi sparar in på både porto och papper!

Vill du engagera dig i valberedningen?

Ett år går fort... Valberedningen är viktig i en ideell förening och spelar en central roll. Valberedningens främsta arbetsuppgift är att ge förslag till nya förtroendevalda ledamöter. Då ledamöterna ska väljas in i mars 2018 behövs en valberedning som jobbar med att ta fram förslag på ledamöter under hösten/vintern 2017. Hör av dig till kronoberg@celiaki.se!

Gå in på vår hemsida!

www.celiaki.se/foreningar/kronobergs-lan



CELIAKIFÖRENINGEN
I KRONOBERGS LÄN

Svenska Celiakiförbundet