

FREDAG

11:00-12:00

Swingtetten

Passa på att ta en fika vid scenen och lyssna på erfarna musiker som spelar i kvartett. De spelar allt från swing, dixieland, boogie-woogie, samba, bossa, beuine, tango, valser till schlagers!

13:00-14:00

Swingtetten

14:00-14:15

Utdelning av Guldaxet

Varje år delar Celiakiföreningen i Stockholms län ut Guldaxet till någon/något som gör livet lättare för föreningens medlemmar.

15:00-15:30

Naturligt glutenfritt eller vetestärkelse?

Kristina är utbildad biolog, journalist och har celiaki. På scen tar hon upp den senaste forskningen om vad vetestärkelse gör med våra kroppar och berättar om en massa nya spännande mjöler, kakor, bröd och bakverk som är naturligt glutenfria. Hon kommer även att stå i monter C:06.

16:00-16:20

Att bemästra sin diagnos - från katastrof till kokbok

Smilla Luuk har celiaki och är bakköksförfattare. På scen berättar hon om sin väg från en diagnos som till en början kändes helt hopplös till en fungerande vardag, där hon idag arbetar med glutenfri matlagning och bakning.

16:30-17:10

Lär dig baka de perfekta kladdkakorna

Marta Dell'Anna är bl.a hälsoinspiratör och har tagit fram fem olika naturligt glutenfria bröd. Anneli Andersson har celiaki och driver den populära bloggen Glutenfria godsaker. På scen kommer de baka och samtidigt dela med sig av sina bästa tips och tricks för att få perfekta kladdkakor. Det här är något både för dig som älskar sötsaker eller som vill äta nyttigare! De kommer även att stå i monter D:05.

LÖRDAG

11:15-11:45

Naturligt glutenfritt eller vetestärkelse?

Kristina är utbildad biolog, journalist och har celiaki. På scen tar hon upp den senaste forskningen om vad vetestärkelse gör med våra kroppar och berättar om en massa nya spännande mjöler, kakor, bröd och bakverk som är naturligt glutenfria. Hon kommer även att stå i monter C:06.

12:00-12:20

Glutenfria life hacks

Smilla Luuk har celiaki och är bakköksförfattare. På scen ger hon er konkreta tips och tricks om hur man gör för att underlätta så mycket som möjligt i den glutenfria vardagen. Hon kommer även att stå i monter A:10.

12:30-13:15

Lär dig baka de perfekta kladdkakorna

Marta Dell'Anna är bl.a hälsoinspiratör och har tagit fram fem olika naturligt glutenfria bröd. Anneli Andersson har celiaki och driver den populära bloggen Glutenfria godsaker. På scen kommer de baka och samtidigt dela med sig av sina bästa tips och tricks för att få perfekta kladdkakor. Det här är något både för dig som älskar sötsaker eller som vill äta nyttigare! De kommer även att stå i monter D:05.

13:30-14:00

Ballongshow

14:00-14:15

Utdelning av årets utställare som ni har röstat fram.