



CELIAKIFÖRENINGEN
I UPPSALA LÄN

Svenska Celiakiförbundet

Vinterbladet 2019



Ordförande har ordet

Nu är julen äntligen här! När man inte är i affären och handlar antingen julklappar eller julmat så är man mest hemmavid. Var och vartannat fönster lyser vackert upp med olika varianter av julbelysning, ett och annat hem doftar nybakt. Så mysigt tycker jag.

Detta är min tredje jul som ”celiakist” och jag har ännu inte lyckats baka en god saffranskaka utan att den smular isär. Men skam den som ger sig, jag har köpt 4 kryddpåsar med saffran och tänker bannemej inte ge upp! Utmaningen i det hela är ju att jag inte kan, vilket var min första anledning för mig att gå med i Celiakiförbundet, att lära mig att leva med celiaki på ett säkert och roligt sett.

Har inte ni, alla våra härliga medlemmar där ute några bra tips? Vi är många som precis fått sin diagnos och kan sannerligen behöva ett tips eller två. Det märkte vi på vår ”receptbytardag” vi hade den 30 november.

Maila in era tips, trix och recept till Uppsala@celiaki.se så kommer vi göra vårt bästa att lansera det. Vi tar gärna emot frågor också, vanliga dödliga frågor, som vi i sin tur svarar på med hjälp av vår egen erfarenhet eller så vänder vi oss till förbundets specialister.

Jag önskar er en riktig fridfull jul och ett gott nytt år! Nu ska koka lite glögg, mysa ner vid min favoritplats och titta på årets julkalender, ”Panik i tomteverkstaden”.

Mariia, ordförande



STYRELSEN

Mariia Rönström
Ordförande

Monika Pearson
Sekreterare

Anna Karin Lindroos
Kassör

Sabina Fontana
Ledamot

Emelie Thörngren
Medlemsblad

Karin Fernström
Medlemsregister, vice kassör

Susanna Lax
Vice sekreterare

Bernice Svahn
Recept

Lena Renström
Ledamot

KONTAKTA OSS

Webbsida:
www.celiaki.se/uppsala

Facebook:
facebook.com/celiakiuppsala

E-post:
uppsala@celiaki.se

Telefon:
018 - 56 09 00 (växel)

Adress:
Celiakiföreningen i Uppsala Län
Kungsgatan 64
753 18, Uppsala

KOMMANDE AKTIVITETER 2020

Februari	Årsmötet
Maj	Celiakidagen
November	Mat för livet mässan

Håll utkik på vår hemsida, Facebook eller i din e-postinkorg efter kommande aktiviteter, där kommer alltid mer information samt hur man ska gå till väga för att anmäla sig. Har du egna förslag på aktiviteter? Tveka inte att höra av dig! Vi tar mer än gärna emot förslag och idéer.

Styrelsen tipsar!

Nytt förslag på gång till nya nationella riktlinjer för specialkost i skola, läs mer om det här:

<https://www.celiaki.se/riktlinjer-for-specialkost-pa-vag/>

VINTERNS UTMANING!

“Finns det glutenfria alternativ på julmat”

*Exempel på ställen du kan lyfta frågan:
På julbord, restauranger eller caféer.*

“Finns det ströbröd i köttbullarna eller i griljeringen på skinkan?”

Vi söker nya medlemmar till styrelsen.

Vi söker dig som vill bli kassör eller ledamot i styrelsen. Eller dig som är intresserad av att göra vårt medlemsblad?
Är du intresserad, eller har frågor?

Då är du varmt välkommen att höra av dig till oss via e-post: uppsala@celiaki.se

Ordförandekonferens

Den 12-13 oktober var jag på konferens på Skåvsjöholm i Åkersberga som representant för Uppsalas Celiakiförening. Det är alltid lika trevligt att träffa ledningen från förbundet och alla andra entusiaster från Celiakiföreningar runt om i Sverige.

I år var alla län representerade. Vi har bara två län i Sverige som inte har någon Celiakiförening och de är i Gävle och Västernorrland. Där har vi något att hjälpas åt att jobba för.

Vi pratade om vår ganska anonyma forskningsfond, Celiakifonden. Det behövs mer forskning kring celiaki, vi behöver göra den mer känd. Den 16 maj är det nationella Celiakidagen, nästa år infaller den på en lördag så hjälp oss gärna med hur vi ska uppmärksamma den i Uppsalas Celiakiförening. Glutenpodden, med Smilla och Linus, vilket genomslag den fått!

Vi diskuterade även hur vi kan bli mer effektiva i föreningarna och hur vi kan använda den digitala tekniken i styrelsen. Vi kan bjuda in via Teams och ha videokonferenser ifall någon har svårt att närvara fysiskt vid möten, och vi kan få mer samarbete mellan länen och förbundet.

Tack förbundet för väldigt trevliga och givande dagar!

Karin Fernström,
Celiakiföreningen i Uppsala

Celiakifonden

Bankgiro: 900-2460

Swish: 123 900 2460



Recept till adventsfika

Lakritsdadlar - Hur enkelt som helst att göra själv.

1. 200g kärnfria dadlar
2. Ca 1 msk lakritspulver
3. Öppna påsen med dadlar eller lägg dadlarna i en påse om de är köpta i kartong.
4. Häll i lakritspulvret och skaka påsen, klart!

Superenkelt och supergott om man gillar lakrits. Lite nyttigare än "vanligt" godis också, eftersom dadlar innehåller kalcium, kalium, zink, järn, koppar, magnesium och kostfiber, mycket socker i och för sig, trots det så är Givärdet lägre än i vindruvor och bananer.

Karin Fernström



Tankar om glutenfri shopping

Jag fick min celiakidiagnos för nu snart två år sedan. Då var jag 68 år, lite för gammal för att bli igenkänd som celiakist tyckte läkaren på vårdcentralen och hade inte begärt analysen tidigare. Ja, det är ju en bekant historia för många så jag lämnar den. Men att det är så nyss förklarar väl att jag fortfarande ibland finner det besvärligt och psykiskt jobbigt att skaffa mig mat helt enkelt. Det kräver att alltid vara på sin vakt, läsa alla innehållsförteckningar, planera var och vad man ska äta. Så ibland fikar jag inte, eller tar bara en slät kopp för det känns oövervinnerligt arbetsamt att fråga och fråga. Är det intressant för er medlemmar i Celiakiföreningen att läsa om det? Ja, att få känna igen sig i någon annans berättelse kan lindra lite.

Jag håller som sagt på med att orientera mig om vad som finns att äta, var det finns, tycker jag om det och är det riskfritt. Nu menar jag livsmedelsaffärer, kaféer, matställen och restauranger. I varje ny livsmedelsaffär jag besöker letar jag upp den glutenfria hyllan och den glutenfria frysen för att kolla vad som finns. Har det kommit ett nytt matbröd tro, eller ny pasta eller något annat nytt? Köper och kommer hem, smakar och äter...nä inget vidare, går till komposten. Jag har två betyg, går an eller oätligt och så händer ibland att det blir överbetyg, BRA!

Ett problem när man i min ålder slutar äta laktos och gluten är att man ju har så många minnen av hur gott det kan vara. Tänk en Napoleonbakelse, en riktigt frasig croissant, ett hembakt östjämtländskt hårt tunnbröd med messmör, det sista var det värsta. Jag visste inte att min identitet kunde finnas i ett bröd.

Mataffären har sin glutenfria hylla. Är det bra eller inte? Jag tycker det är bra men man kan förledas att tro att hyllan har allt. De exotiska mjölsorterna t.ex. teff kan ju finnas på allmänna mjölhyllan medan havregryn finns på båda ställena, glutenfria respektive det vanliga som kan innehålla gluten. Och hur är det med de exotiska mjölsorterna och bovete, kan de också innehålla gluten av samma skäl som havre?

Jag inventerar olika hyllor i butiken, jäså ett fröknäcke utan gluten kan stå på hyllorna med hårt bröd. Förvånad upptäcker jag att Smetana, grädde syrad enligt rysk tradition, inte står i kylskåpet för laktosfria mejerivaror. Den står tillsammans med sin

laktosyster bland alla andra produkter med laktos. Detta i den ICA-butik jag oftast handlar i. Märkligt, hur många har hittat den? Fetaost är ju ett bryderi för sig. Det anges när den tillverkades och den förpackades och har ett bäst-före-datum. Så började det komma laktosfri fetaost. Men enligt innehållsförteckningen innehåller den bara get/färmjolk och löpe, precis samma som alla andra. Hur blev den laktosfri undrar jag. De flesta varianter har nu ca tre månader mellan tillverknings- och förpackningsdatum. Den är då i stort sett en färskost och kan innehålla laktos. Och jag kommer ihåg att förr var fetaosten mer än sex månader innan den förpackades men det hittar man sällan nu. Hela mitt intresse för feta väcktes när min svärson i all välmening hade köpt laktosfri fetaost och jag reagerade på den men jag hade ju ätit fetaost förut utan reaktion.



Jo jag har försökt med Livsmedelsverket men kvinnan som svarade verkade inte förstå min fråga, jag förtydligade mig men fick aldrig svar på det. I kaféer har jag upptäckt att man kan få en smörgås med pålägg om man frågar. När den då kommer är den nygjord, helt fräsch och brödet fortfarande lite varmt. Då kan det vara bättre än den med gluten som förvaras i kyldisk och är kall.

Jag minns en gång förra året när jag på väg hem en kväll mötte en ung man som åt på en varm korv med bröd och plötsligt kände mig så förfördelad på något vis; vad ska jag köpa och äta för snabbmat när jag har bråttom och är hungrig? Jag kan fortfarande återkalla den känslan och då kan jag skämmas. Det finns ju ändå människor med betydligt större problem. Men i alla fall.

Lena Renström

Receptbytardag

Lördagen 30 november utlyste Celiakiföreningen som en receptbytardag i Uppsala; kom och dela med dig av bröd, bakverk och recept. Två personer föränmälde och de kom. Vi provade lussekusar och matbröd, utmärkta. Matbrödet var ett mörkt bröd med fibrer och bakat med bikarbonat. Högt, porigt och med god smak. Lussekusarna var luftiga med sötma och saffran i smaken. Kusarna var bakade med Kesella vilket kan bli lite tungt men det var de inte alls.

Nedan får du receptet på Fiberfröbrödet.

Karin och Lena

Fiberfröbröd

1 bröd

1½ dl bovetemjöl
1½ dl ris mjöl
1 dl linfrö
1 dl pumpakärnor
1 dl solrosfrön
½ dl fiberex
½ dl psylliumfröskal
2 msk nyponskalsmjöl
1 msk bikarbonat
1½ tsk salt

6 dl filmjöl
½ dl ljus sirap
1 msk oliv/rapolja
1 äggvita



- Sätt ugnen på 250 grader
- Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Blanda övriga ingredienser i en annan bunke
- Vänd ner de torra ingredienserna i degvätskan och blanda väl.
- Häll degen i en oljad 1½ liters brödform och toppa med pumpa och solrosfrön.
- Ställ in brödet mitt i ugnen och sänk till 180 grader.
- Grädda i en timme.
- Stjälp upp brödet på ett galler och låt svalna under bakduk.

Från kokboken Friendly bread

Familjebio

Lördagen den 23/11 bjöd
Celiakiföreningen på familjefilm.

Vi var runt 40 barn och vuxna som såg
Drottningens Corgie eller Jag kommer
hem till jul.



Intervju med Curry Buddies

Vad fick er att ge er in i matbranschen? Och matvagnar?

Vi började med en matvagn för att det var det bästa alternativet då. Vi kunde driva en matvagn på helger och fortsätta med våra huvudsysslor på vardagar.

Morbröder och farbröder äger restauranger, så intresset har alltid funnits hos oss. I och med intresset så växte idén och konceptet om Desi Fast food. Desi länderna som vi är inspirerade av är Bangladesh, Indien, Pakistan och Sri Lanka. Vi kombinerar inspirationen med det västerländska snabbmat konceptet.

Vilka är ni som jobbar?

Vi är en glad familj som jobbar tillsammans för att driva en matverksamhet som värnar om miljön, hälsan och våra djurvänner.

Pappa Iqbal är född i Östpakistan, som nu är Bangladesh. Han var tidigare en krögare. Mamma Razia född i Bangladesh, uppväxt sedan 7 års ålder i England. Hon växte upp med att se Desi mat växa i England, och det är hon som är geniet bakom recepten för våra maträtter. Hon lagade all mat förut, samtidigt som hon jobbade heltid på förskola. Nu har hon gett över stafettpinnen till hennes make Iqbal som tillagar all mat idag, sedan en tid tillbaka.

Bröderna Raihan och Ibrahim är de som oftast står vid kassan och tar hand om gästerna. Båda bröderna har tidigare jobbat inom vården. Syster Nusaiba har hjälpt till när det har behövts. Är annars student.

Vi, bröderna, har slutat från våra tidigare yrken och ger allt idag till Curry Buddies för att få den att växa och sprida konceptet till folk som älskar mat. Och vi vill att alla ska kunna äta vår mat, även personer med glutenintolerans :D

Hur arbetar Curry Buddies så att personalen får rätt kunskap?

Vi följer riktlinjer från Miljöförvaltningen och Livsmedelsverket, som vi har implementerat i våra egna riktlinjer som vi alla följer. Vid uppdateringar av hantering av mat och hygien får alla en individuell genomgång för att säkerställa att informationen har nåtts ut till alla som är verksamma.

Studentrabatt, nyheter och framtid?

I dagsläget har vi ingen studentrabatt, dock är det något vi har tänkt på. Om inte studentrabatt, så kommer vi införa "Buddy card" där man som stammi får ett kort med rabatt vid köp och andra förmåner.

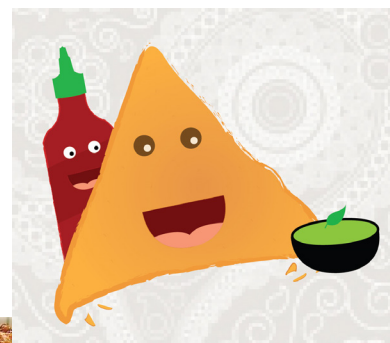
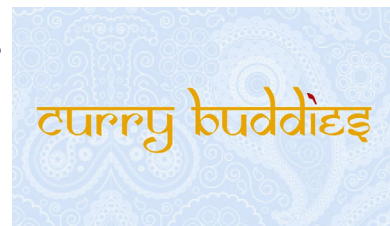
Vi kommer även lansera nya maträtter och sötsaker. Bland annat naan-pizza och Sweet Jelabi. Vid tillverkning av maträtterna har vi alltid tänkt på om vi kan göra vår produkter fria från gluten, eller åtminstone kunna ha det som alternativ.

Vi förväntar oss att år 2020 ska bli ett händelserikt år med nya spännande medarbetare och att Curry Buddies uppnår en ny nivå och fortsätter sin resa samt uppnår de uppsatta målen.

Tack för att ni läste om oss, hoppas vi ses.

Glada Hälsningar

Raihan Jaigirdar
Huvudansvarig
Curry Buddies



Onion bhajies



Samosas

Avs.
Celiakiföreningen i Uppsala län
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala



CELIAKIFÖRENINGEN I UPPSALA LÄN

Svenska Celiakiförbundet

