

# Vårbladet 2020

Celiakiföreningen i Uppsala

**VAR MED OCH  
FÖRÄNDRA**  
kom med i  
styrelsen

***Recept:***  
**FRÅN**  
**JESSICA FREJ**



## ORDFÖRANDE HAR ORDET

God fortsättning!

I januari hade vi årets första styrelse och planeringsmöte. Vi pratade om Celiakiföreningens mål och vision, syftet med vår förening och vilka önskemål som lyfts upp under det gångna året.

Ett av de ämnen vi valt att belysa i år är hur tungt det kan vara att få diagnosen celiaki och svårigheterna som kan uppstå med den, till en början åtminstone. Vi spånade om hur vi skulle kunna inspirera och hjälpa dig som precis fått din diagnos med praktiska verktyg. Det är lätt att säga "det finns mycket glutenfritt att välja på idag" och visst är det så, men att sedan veta vilken produkt man ska använda till vad kan ta tid att lära sig. För den tålmodige och intresserade kan det bli en utmaning, för den med mindre tid och lust en svårighet.

Det krävs som sagt en hel del kunskap för att baka glutenfritt så en föreläsning om olika mjölsorter känns aktuell, det känns som en bra början. Tanken är att du ska bli inspirerad och ta dig an utmaningen att våga baka. Med den som grund kan en ny receptbytardag kännas lite lättare och lite roligare. Vi hoppas det och har både en föreläsning och en receptbytardag inplanerad.

Vi kom även fram till att vi behöver bättre planering och framförhållning inför våra medlemsaktiviteter. Sagt och gjort, vi satte upp nya rutiner för medlemsaktiviteter!

Ett annat ämne vi snuddade vid är barn och ungdomar. Vi funderade exempelvis på vad ett biobesök kan ge, när bion i sig inte är kopplad till celiaki? Det viktiga svaret är gemenskapen. Det känns bra att vara med i en förening, man får en tillhörighet och känslan av att inte vara ensam i sin diagnos. Tillsammans blir det blir det lättare att leva med celiaki.

Det gäller även vuxna. Jag måste medge att det blev enklare när jag själv, 28 år gammal, gick med i Celiakiförbundet. Jag har sedan dess tagit hjälp av den kunskapskanal som förbundet är. Jag litar på förbundet och kan lättsamt få svar och söka mig fram till de frågor jag får. Tillsammans gör vi livet lite enklare, man blir tryggare och får en mer positiv inställning till sin diagnos. Som vi sagt tidigare, maten är vår medicin, hur naturligt är inte det?

## INNEHÅLL

**Ordförande har ordet**  
sidan 2

**Sofia Antonsson**  
sidan 3

**Notiser**  
sidan 3

**Kommande aktiviteter**  
sidan 4

**Julbrunchen 2019**  
Sidan 4

**Notiser**  
sidan 5

**Jessica Frejs semmlewrap**  
sidan 6

**Monikas Italienresa**  
Sidan 7

**Ölprovning**  
sidan 8-9

**Lenas krönika**  
sidan 10-11

**Styrelsen**  
sidan 12

**Kontaktuppgifter**  
sidan 12



*I brist på snö delar jag med mig av fjolårets härliga vinterbild!  
Mariia*

## **SOFIA ANTONSSON FÖRELÄSER PÅ ÅRSMÖTET**

*Sofia Antonsson är dietist, IBS-expert, författare av flertalet böcker samt flitigt förekommande i tv och annan media. Hon föreläser om hur man får balans i magen och i livet, om andning och stresshantering i vardagslivet och hur dessa faktorer samverkar för en god hälsa.*



I sina föreläsningar tar Sofia ett helhetsgrepp på området hälsa och välmående och förklarar utan pekpinnar tarmfloras betydelse och dess samspel med vardagslivet, hur man hanterar stress, vikten av rätt andning och självklart hennes specialområde, kosten och dess betydelse.

Varmt välkomna till 2020 års årsmöte med  
Uppsalas Celiakiförening

### **TACK FÖR RECEPTEN**

**Anneli Bergström och Emma Jonsson Knutson**  
De kommer att presenteras i senare blad.

### **SLÅSS SOM EN SUPERHJÄLTE OCH BESEGRA GLUTEN**

**I nya superhjältetspelet CELIAC SAM spelet.**  
**Läs mer på Svenska Celiakiförbundet**

<https://www.celiaki.se/slass-som-en-superhjalte-mot-gluten/>

## KOMMANDE AKTIVITETER 2020

- 7 Mars Årsmöte Celiakiföreningen Uppsala
- 26 mars Föreläsning av Kristina Bate Holmberg om mjöl sorter  
Anmälan senast 12 mars
- 14 Maj Blodomloppet Anmäl dig senast 6 april till uppsala@celiaki.se
- 16 Maj Celiakidagen Anmälan senast 2 maj
- Maj/juni Barnaktivitet Mer information kommer
- Juli-augusti Sommaruppehåll
- November Mat för livet mässan
- December Julaktivitet

*Listan är under ständig uppdatering*

## EN FIN BILD FRÅN 2019 ÅRS JULBRUNCH

Radisson Blu Hotel i Uppsala gjorde ett enastående jobb denna dag. Vi var ca 50 celiakister som deltog i alla åldrar. Frågorna flödade och personalen gjorde sitt allra bästa, och det med ett leende på läpparna. Fantastisk dag där vi utbytte kunskap om just celiaki, restaurangpersonal och medlemmar emellan.

Vi tackar och bockar både medlemmar och restaurangpersonal för ett gott sällskap och ett bra arbete!



Foto: Mariia Rönström

## VÅRENS UTMANING

Vi skulle bli väldigt glada om ni vill maila in positiva och negativa erfarenheter av hur det är att leva med celiaki. Hur det fungerar med maten i skolan, på sjukhus eller personalmatsalar och restaurangbesök när det gäller att få glutenfri kost.

Vi vill gärna uppmärksamma de kök som gör ett särskilt bra jobb men även identifiera problem som vi eventuellt kan hjälpa till att åtgärda.

Maila till: [uppsala@celiaki.se](mailto:uppsala@celiaki.se)

## VILL DU SITTA MED I STYRELSEN

Vi söker dig som vill lära dig mer om föreningslivet och vara med och medvetandegöra för restauranger och skolor hur det är att leva med celiaki/glutenintolerans.

Kontakta oss gärna så berättar vi mer om  
Uppsala läns Celiakiförenings arbete.

## HÄNG MED OSS PÅ BLODOMLOPPET

Uppsala Celiakiförening

Bilda lag med oss och få en glutenfri sponsorpåse.

Torsdagen den 14 maj på Gränby sportfält

Anmäl dig på: [uppsala@celiaki.se](mailto:uppsala@celiaki.se)

## VÄLKOMNA TILL FÖRELÄSNINGEN

med Kristina Bate Holmberg

den 26 mars

Där hon kommer med bra tips och smakprov  
på glutenfritt bröd, få platser så skynda anmäl dig!

# GLUTENFRI SEMMELWRAP

av Jessica Frej



*Vi på Uppsalas Celiakiförening fick tips av vår tidigare styrelsemedlem Helena Wallster, om ett fantastiskt recept på glutenfri semmelwrap. Vi tog kontakt med Jessica Frej, svensk kock och kokboksförfattare, för att fråga om hon ville medverka i vårt vårblad, hon sa JA! Jessica har själv celiaki och har skrivit flera kokböcker. Besök henne gärna på Instagram, Facebook eller hennes blogg.*

## Glutenfri semmelwrap

1 ½ dl socker  
1 msk stött kardemumma  
3 dl rismjöl  
1 dl majsmjöl  
2 dl potatismjöl  
75 g smör, rumsvarmt  
2 msk fiberhusk  
2 tsk xantangummi  
½ tsk salt  
½ pkt jäst  
4 dl mjölk

## Till servering

Vispad grädde  
Mandelmassa  
Florsocker



Blanda socker, kardemumma, rismjöl, majsmjöl och potatismjöl, blanda i smör och låt det finfördelas.

Addera fiberhusk, xantangummi, salt och låt det blandas väl.

Smula ner jäst. Häll på mjölk och blanda direkt ihop till en smet/deg. Använd gärna degblandare med K-spade eller elvisp.

Blanda i minst 5 minuter så det verkligen blandats väl.

Låt jäsa i 2 timmar. (Degen håller övertäck med plast flera dagar i kylan så man kan baka några åt gången).

Kavla mellan två bakplåtspapper till runda wraps man kan ha pyttelite potatismjöl på övre halvan så den inte fastnar i pappret. Jag brukar ta en klutt bara, kavla ut och sen skära till kanterna.

Grädda på bakplåtspappret som låg underst i ca 10 minuter på 225 grader.

Låt svalna under en ren kökshandduk och fyll sen med riven mandelmassa, vispgrädde och florsocker precis innan servering.

**Besök gärna Jessicas blogg på**

<https://www.jessicafrej.se/>



# LÄTT ATT VARA CELIAKIST I ITALIENSKA ALPERNA VÄRRE ATT VARA LAKTOSINTOLERANT

*Överlag är det lätt att få glutenfritt på matställen i Italien. Personalen visar både förståelse och ansvar. Värre är det på nattågen genom Tyskland. Där serveras endast Brötchen/fralla med tillbehör, utan något glutenfritt alternativ till frukost.*

*Reflektioner från Monika Pearsons Italienresa  
sekreterare i Uppsalas Celiakiförening*



Till frukost serverade hotellet glutenfria portionsförpackade inplastade saftiga grova brödskeivor och så muffins såklart. Frukostarna kan vara rena kakkalaset.

Luncherna ute i backen var aldrig något problem, pasta är italienarna suveräna på. Alla förstår att det är något viktigt när man frågar efter **senza glutine**. Om de inte är säkra kallar de på någon annan. Det tristaste var att få välja mellan några frysta rätter. Men det kunde ha varit mycket värre. Ofta hade de till och med glutenfri öl.



Middagarna var inget problem heller. Jag hade kontaktat dem i förväg. Stor hänsyn togs på hotellet med alla rätterna.

Men, dessvärre, alla goda efterrätter med mycket grädde som Tiamisu, Creme brule' och den fantastiska



Italienska glassen var inget för laktosintoleranta. Hänvisade till fruktsalladen dag efter dag efter dag.

Nattågen Nightjet från Hamburg till Zurich, eller tvärtom, serverar frukost, inkluderat i biljetten.



Tågpersonalen kommer till kupén med en bricka på morgonen. Det finns en hel del att välja mellan som ost, marmelad, yoghurt, juice, kaffe eller te, men endast ett sorts bröd erbjuds! Härliga brötchen – om man bara tålde dem. Här finns plats för förbättringar.

Foton: Monika Pearson

# ÖLPROVNING TILLSAMMANS MED WESLEY

Den 4 november hade vi ölprovning i Salabackar i Uppsala. Wesley, servitör från restaurang Plock, var inbjuden för att leda oss genom djungeln av olika ölsorter.

Betygsskala ☒☒☒☒☒ = Wow ☒ = Blå



Foto: Maria Rönström

## Jul-IPA 6,5 % ☒☒☒☒☒

Kvällens höjdare! Jul-IPA:n uppfattades mindre besk och provningens favorit bland deltagarna. "God som bara en öl kan vara" vilket jag kan tycka är det bästa betyget av alla. Bryggeriet finns lokalt, är från Knivsta och heter Train Station Brewery. Ni kan nog gissa var de håller till. Passar bra till fläsk, lamm och nöt, men definitivt som bara en öl när man inte är sugen på mer än så.

## Daura 5,4% ☒☒☒☒

Smaken påminner om en torr höskulle, enligt en av deltagarna på provningen. Kanske för att Daura är gjord på ris? Smaken är kort, men fyllig. Passar bra till vår svenska husmanskost.



Foto: Maria Rönström

## Bavaria 5 % ☒☒☒

Bavaria är ett välkänt varumärke och är på 50 cl burkar, mycket för pengarna. Passar bra som sällskapsdryck. Men skulle även passa bra till fisk, enligt Wesley, servitör på restaurang Plock i Uppsala.

## Freedom IPA 6,5 % ☒☒☒☒

Vi som druckit IPA tidigare, känner till den klassiska smaken av IPA. Det vanligaste beskrivningar brukar låta; "blommig och smak av citrus". Precis så smakar även denna glutenfria ölsort från Slottskällan, ett bryggeri här i Uppsala. Mycket smak av humle. En av deltagarna tyckte den var besk, och mycket riktigt är det en av smakerna som beskriver ölen på systembolagets hemsida "markerade beska". Passar bra till tyngre mat, såsom köttretter och köttgrytor.



Foto: Maria Rönström

Gåvokit från Svenska Celiakiförbundet

## Corona 3,5 % ☒☒☒

Denna öl känner vi till sen länge, däremot är den inte märkt som glutenfri. Coronan är bryggd på 50 % majs, resterande 50 % korn och ris. Vid Livsmedelsverket senaste analys var glutenhalten låg, under 20 PPM, som är gränsen för glutenfritt. Man kan alltså inte med säkerhet garantera att denna öl är glutenfri, då producenten själv inte kontrollerar detta. Jag testade den och fick ingen reaktion. Corona är lätt i smaken, något söt och serveras gärna med en lime skiva i. Passar utmärkt till stark mat.





Foto: Maria Rönström

### Stone 7,7 %

Ännu en IPA, ölsorten är mer populär än någonsin! Man ser nuförtiden ofta en och annan IPA serveras på krogarna runtom. Denna IPA är tillverkad i USA, och bär även denna den klassiska smaken av humle. "Väldigt blommig och sur" tyckte deltagarna. Då den här inslag av både apelsinskal, ananas, nektarin och passionsfrukt kan man nog förstå varför. Passar bra till smakrika rätter av lamm eller nöt.



Foto: Wesley Peterson

**Tack för att du guidade oss genom ölprovningen Wesley**

### Celia 4,5 %

Celia har patent på sitt varumärke, vilket gör konceptet högst intressant. Celia har alltså valt att specialisera sig på glutenfri öl. Deras öl innehåller bland annat korn och malt, vilket håller ner humlen. Ölen består av mindre kolsyra och jag skulle säga att det är en lättsam öl, passar bra till pubmat.

### Die Weisse 0,4 %

Det är inte ofta man stöter på en glutenfri veteöl, men det gjorde vi. Die Weisse är Österrikes äldsta veteölsbryggeri. "Det smakar ej som veteöl" var det någon som sa, en annan uppfattade smaken som "sur". Smaken är som baken och kan nog komma att bli en helt annan upplevelse för veteölskaren än för oss. För den som är sugen att testa den (trots vårt betyg) så finns den att köpa på utvalda butiker i Uppsala. Som vanligt så varierar lagerhållningen så du får hålla utkik eller googla dig fram.

**I Uppsala län kan du som är under 16 år, få glutenfria produkter på livsmedelsanvisning.**

**Ta kontakt med en dietist för att veta mer.**

# KONSTEN ATT ÄTA UTE

av Lena Renström

*Som celiakist kan man ju inte bara välja från menyn, vi måste förhöra oss om ingredienserna också. Det är ju bara att fråga kan man tro men är man lite blyg eller inte vill besvara eller är rädd för att bli bryskt bemött kan det finnas hinder. Och jag har upptäckt att det är olika olika dagar. I bland vill jag verkligen påpeka att vi också finns, och ibland suckar jag och tycker det är jobbigt. ”Vi åker hem och fikar i stället, förresten är jag less på chokladbiskvier.”*

Nå, mannen och jag anmälde oss till en gruppresa med ytterligare tolv deltagare till österland, det vill säga, Ryssland, Belarus (Vitryssland), Lettland och Litauen förra våren. Den började med flyg till Sankt Petersburg och sedan snirklade vi oss med buss och tåg genom länderna för att avsluta i Vilnius och därifrån flög vi hem. Det var mycket spännande om man vill se något lite lagom annorlunda. Resan hade ett tema med författare och målare men det är inte det jag ska berätta om, utan hur det gick med maten.



Foto: Lena Renström

Rysk-ortodoxa kyrkor vid flodstranden i staden Pskov.

De flesta måltiderna ingick i resan vilket underlättade, jag anmälde i förväg gluten- och laktosintolerans och varje förbokad lunch och middag gick utan problem. Det var skönt. Jag minns en lunch då jag och en medresenär, som är äkta matallergiker (mjölkprotein och ägg

om jag minns rätt) fick den godaste efterrätten; ett äpple bakat i ugn med honung och nötter och serverat varmt i en skål.

Celiakiföreningens små kort hade jag laddat ner och skrivit ut på fotopapper, klippt till och stoppat i gamla UL-fickor, så det såg proffsigt ut. På ryska med kyrilliska bokstäver och på lettiska och litauiska, men det är inte säkert det hjälper.



En kväll i Sankt Petersburg skulle vi äta kvällsmat på ett ”ungdomligt” hamburger ställe. Den unga personalen hade ingen aning om gluten, det var uppenbart och då hjälper inga kort. Jag tror jag lyckades få en hamburgare i ett papper till slut. Om det fanns mjöl i köttfärsen har jag ingen aning om.



Foto: Shutterstock

fortsättning på nästa sida

Jag hade tagit med ett par paket med hårt bröd som reserv och det fick jag användning för till frukostarna som mest bara bjöd på riskakor. När vi kom till Lettland med buss stannade vi i en liten stad för att äta lunch. Då passade jag på att leta upp en livsmedelsbutik för att köpa mera bröd. Det var ju inte helt lätt att på lettiska (som jag inte kan) leta upp det rätta stället, som jag antog fanns.



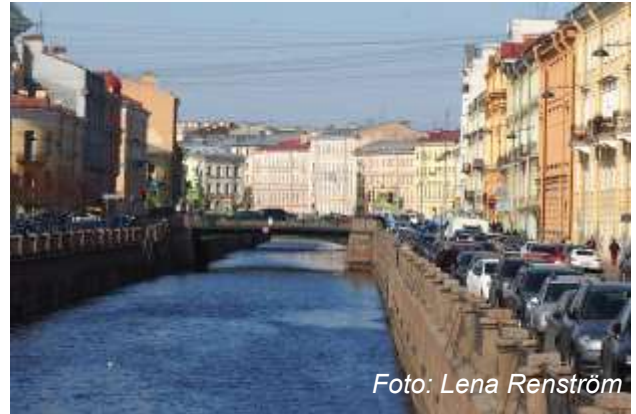
*Målaren Ilja Repins lilla sommarstuga i romantisk stil.*

Jag frågade en expedit som plockade bland hyllorna, på engelska, var det glutenfria fanns. Hon ruskade på huvudet, förstod inte, hon kan säkert ryska tänkte jag och använde mina få ord, "bröd utan gluten"? Men man ska ju förstå svaret också vilket jag inte gjorde, då travade damen iväg med mig efter och lycka, en hylla i butiken med glutenfria matvaror. Hurra för EU vars lagstiftning ska se till att all mat ska vara deklarerad.

Jag såg också i Vilnius hur personalen på en restaurang på min fråga plockade fram den där pärmerna som ska finnas och där ingredienserna till menyerna är beskrivna.

Jag vet ju inte vilket besvär det hade varit i förväg för reseledaren att ordna med maten i Ryssland eller i Belarus men jag tror att det för mig hade känts jobbigt att två gånger om dagen hitta matställen och argumentera med personalen, kanske utan gemensamt språk.

Men faktiskt kommer jag nu ihåg att hela gruppen åt lunch på en enklare matservering i just Sankt Petersburg där man hade kunskap. Lunchen var inte förbeställd men reseledaren pratade med personalen som uppenbarligen visste vad jag kunde äta.



*En av de många kanalerna i vackra världsarvet Sankt Petersburg.*

Under en annan resa bodde jag några nätter på ett vandrarhem i Göteborg. Frukost serverades inte just där jag bodde så jag föredrog att gå till ett frukostställe på stan. Jag traskade iväg vid åttatiden och gick in på varje kafé jag passerade, lite enklare ställen med kaffe, te frallor och kanske fil. Det finns otroligt gott om kaféer i Göteborg. Det här var en sån här dag som jag kände mig på bra humör för att bara gå in och fråga, ställa dom till svars. Jag passerade fyra stycken som inte kunde prestera glutenfritt bröd.

Slutligen kom jag ner till Haga, Göteborgs gamla hipsterområde och där fanns stället med laktosfri yoghurt, buffé av tioalet ingredienser till müsli, gott glutenfritt bröd och spännande inredning. Priset var därefter.



*Ett vackert bovete-fält i Sverige*  
*Foto: Lena Renström*



**Avsändare:**  
**Celiakiföreningen i Uppsala län**  
Kungsgatan 64  
753 18 Uppsala

## **STYRELSEN**

### **Ordförande**

Mariia Rönström

### **Sekreterare**

Monika Pearson

### **Vice sekreterare**

Susanna Lax

### **Kassör**

Anna Karin Lindroos

### **Vice kassör**

Karin Fernström

### **Medlemsregister**

Karin Fernström

### **Medlemsblad**

Karin Fernström

### **Webbsida**

Karin Fernström

### **Facebook**

Mariia Rönström

### **Ledamot**

Sabina Fontana

### **Suppleant**

Lena Renström

### **Suppleant**

Bernice Svahn

**Du glömmer väl inte att  
stödja Celiakifonden?**

**Bankgiro 900-2460 eller  
Swisha till 123 900 2460**

**Läs mer på:**

[https://www.celiaki.se/ge\\_gava/](https://www.celiaki.se/ge_gava/)

## **KONTAKTUPPGIFTER**

### **Webbsida:**

[www.celiaki-se/upsala](http://www.celiaki-se/upsala)

### **Facebook:**

[facebook.com/celiakiupsala](https://facebook.com/celiakiupsala)

### **E-post:**

[upsala@celiaki.se](mailto:upsala@celiaki.se)

### **Telefon:**

018-56 09 00 (växel Funktionsrätt)

### **Adress:**

Celiakiföreningen i Uppsala Län  
Kungsgatan 64  
753 18 Uppsala



**SVENSKA  
CELIAKIFÖRBUNDET**  
Uppsala