



Vinterbladet 2020

Celiakiföreningen i Uppsala

RECEPT
till vår egna
glutenfria
kokbok

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

**GOD JUL
&
GOTT NYTT ÅR**
önskar
celiakistyrelsen i
Uppsala

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Hela livet ser annorlunda ut idag, och vi kämpar alla med nya tankesätt och nya rutiner. Moralen prövar oss sannerligen. Jag är så imponerad över vår sjukvård, som på så kort tid kan skala upp och effektivt omstruktureras. Det är häftigt och se människans drivkraft och vilja.

I år har allt vårt fokus varit på att hålla föreningen vid liv. Vid årsmötet tidigare i år, som vi höll i stort sett samtidigt som Covid-19 kom till Sverige, ja vid det årsmötet hade jag ingen aning om att alla våra planer som presenterades då skulle skrotas. Inte enbart för att en pandemi slukade "det gamla vanliga tänket" utan också för att det bidrag vi budgeterat för aldrig kom.



Foto: Maria Rönström

Vi stod med nya utmaningar, utan pengar. Fakturan för den föreläsare vi hade på årsmötet kunde vi inte betala, påminnelser kom och vi stod med hjärtat i halsgropen.

Förbundet ställde upp och vi fick ett förskott på medlemstödet och kunde därmed betala fakturan för föreläsaren. De pengar som fanns kvar av förskottet fick täcka administrationskostnader och medlemskap.

Det vi satsat på i år, är att få medlemsbladet värt att läsa, alla medlemsaktiviteter har ju ställts in. Karin, vår redaktör har fräschat upp tidningen med några extra sidor. Men vi har ändå tappat över 100 medlemmar lokalt och medlemsaktiviteter som ger gemenskap och kunskapsutbyte betyder mycket för oss alla har uteblivit.

Vi söker nya styrelseledamöter! Vi behöver nytänk i nya tider. Vi är idag fem personer i styrelsen, varav två kliver av 2021. Du som ny styrelseledamot kommer från och med 2021 erbjudas en kostnadsfri utbildning inom ordförandeskap, kassörskap och vanligt hederligt styrelsearbete. En bra utbildning att ta med sig i arbetslivet. Vi hoppas att det kommer att ge lite mer mervärde i rollen.

INNEHÅLL

Ordförande har ordet
sidan 2

Viktig information
sidan 3

Lotta och Tarm-Ludde
Ny barnbok av Margareta
Elding-Pontén
sidan 4

Att leva med IBS
Intervju med Sofia Franczak
Sidan 5-7

Glutenfritt vörtbröd
sidan 8-9

Salta mandlar
sidan 9

Lenas krönika
Celiakistens erfarenheter
Sidan 10-11

Julkul
Lite klurigheter
sidan 11

Pizzeria Paesano
Intervju med Yuri
sidan 12-13

Celiaki
En sjukdom eller möjlighet
sidan 14

Vi söker nya medlemmar
sidan 15

Styrelsen
sidan 16

Kontaktuppgifter
sidan 16

Alla foton som inte är namngivna kommer från Pixabay eller Shutterstock



KOMMANDE AKTIVITETER 2021

- Februari Utbildning i samarbete med ABF (digitalt)
- Mars Årsmöte Celiakiföreningen Uppsala (digitalt)
- April-december Studiecirkel Receptbok (digitalt)
- November Mat för livet mässan?
- December Julaktivitet? (hoppas vi)

Listan är under ständig uppdatering

ALLVARLIGT LÄGE

Det uttrycket har vi hört många gånger den senaste tiden och det är allvarligt läge i Uppsalas celiakiförening. Föreningen kommer att läggas vilande om vi inte får nya styrelsemedlemmar.

SÅ SNÄLLA, LÅT OSS LEVA VIDARE

genom att anmäla ditt intresse till att prova på styrelsearbete i ett år eller två.

NYTT TELEFONNUMMER

073-243 53 24

Vi vill vara lättare att få tag i så nu har vi nytt telefonnummer där kan du lämna meddelanden, skicka sms med frågor tips eller om du vill få med något i bladet. Vi kanske inte kan svara direkt men vi lovar att återkomma till dig inom en vecka.

VI EFTERLYSER GLUTENFRIA RECEPT

Till vår receptsamling som vi gärna vill samla in och trycka upp en egen bok/häfte för att dela ut till alla våra medlemmar eftersom vi förmodligen inte kan anordna fysiska aktiviteter än på ett tag.

Skicka foto och recept till:

uppsala@celiaki.se eller

Celiakiföreningen i Uppsala Län
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala

LOTTA OCH TARM-LUDDE

Margareta Elding-Pontén och Moa Graaf

11 december 2020
Omniprint Förlag



I *Lotta och Tarm-Ludde* får vi följa Lotta som har celiaki och samtidigt lära känna Tarm-Ludde och hans stora familj som bor i tunntarmen.

Boken är en fackbok i sagoform som på ett lekfullt och lättbegripligt sätt ger en förståelse för sjukdomen celiaki och hur den diagnostiseras och behandlas. Barn med celiaki kan lätt känna igen sig i Lotta, och i Tarm-Ludde får de en god vän att vilja vårda genom att äta rätt mat utan gluten.

Som komplement till sagan finns flera vardagstips för dem som har celiaki samt en ordlista med förklaringar för äldre barn och vuxna.

Förordet är skrivet av **Svenska Celiakiförbundet**.

Texten är faktagranskad av adjungerad professor och överläkare **Daniel Agardh**.

5 kronor för varje såld bok går till **Celiakifonden** som stödjer forskningen kring celiaki.

Svenska Celiakiförbundet ger boken till alla nya medlemmar under 10 år.

Författaren **Margareta Elding-Pontén** har själv celiaki och är starkt engagerad inom området. Tidigare har hon gett ut boken *Glutenfritt – gott och enkelt*.

Illustratören **Moa Graafs** illustrationer är fyllda av fantasi och känsla och samtidigt informativa och förankrade i verkligheten.

Här finns **mer information** om boken: <https://eldingponten.com/lotta-och-tarm-ludde>
Här finns **ett smakprov** av bokens första sidor: <https://eldingponten.com/wp-content/uploads/2020/11/smakprov-s-1-19-last.pdf>

Beställningar görs via <https://eldingponten.com/bocker> eller nätbokhandeln/bokhandeln.

Kontakta Margareta för en förhandsvisning av hela boken eller ett recensionsexemplar:
E-post: info@eldingponten.com
Telefon: 0706-760003.

Leverans av böcker sker från den 8 december.

Pressansvarig Fridah Jönsson, Rim & Reson Media
E-post: rimochreson@gmail.com
Telefon: 0706-825607

ATT LEVA MED IBS

(Irritable Bowel Syndrome)

En intervju med Sofia Franczak

När upptäckte du att du har IBS?

Jag hade haft en tuff sommar 2012 och hamnade i en depression som slutade med att jag började med antidepressiva, ett SSRI-preparat som heter Sertralin.

Jag började snabbt må mycket bättre och efter ett års användning ville jag trappa

ner för att tillslut sluta med dem. Men så snart jag var helt utan tablettorna började jag få väldigt mycket magproblem såsom gaser, magsmärtor och oregelbunden avföring.

Ena dagen var jag stenhård och kände mig uppsvälld, medan andra dagen var jag tvungen att kuta till toaletten flera gånger för jag hade sådan diarré. Jag visste aldrig hur min mage skulle må, oavsett vad jag åt och drack och det var såklart mycket påfrestande för mig, fysiskt som psykiskt.



Hur konstaterade du att du hade IBS?

Jag blev remitterad av min husläkare till en gastrospecialist som skickade mig på flera undersökningar såsom koloskopi och gastroskopi, för att utesluta allvarliga diagnoser såsom Crohns och Ulcerös kolit. Undersökningarna visade inte på något avvikande, och då fick jag diagnosen IBS. Lite av en "slaskdiagnos", kan man säga. "Det är inget farligt men kan vara jobbigt och går inte att bota" sa läkaren. Jag informerades om att IBS ofta är psykiskt/stressrelaterat och blev rådd att börja med mina antidepressiva igen, vilket jag gjorde och besvären blev bättre. Men allteftersom åren gick kände jag att jag inte bara ville knapra tabletter utan att det borde finnas något mer man kan göra för att lindra besvären.

Följer du en specifik diet?

För ett år sedan började jag läsa på mer om IBS och olika slags behandlingar och fick reda på kostbehandlingen FODMAP som visat sig vara i många fall en lindrande behandling mot IBS-besvär.

Hur länge har du följt dieten?

Jag har följt den sedan i mars i år (2020) med vissa undantag, som när jag varit bortbjuden eller ätit på restaurang).

Vad är det svåraste med att följa en diet?

Just att behöva tänka på det när man blir bortbjuden eller skall äta ute på restaurang. FODMAPS gömmer sig i mycket, allt ifrån buljongen i fisksoppan till kryddan i tacosen. Men det är ändå värt det i slutändan, mår magen bra mår du själv bra.

Gör du undantag eller håller du dig strikt till din kosthållning?

Som min dietist säger så kan man tänka att magen är som en "hink" och FODMAPS är saker du fyller hinken med. Fyller du "hinken" med FODMAPS i stora mängder flera dagar i rad så blir hinken överfylld och du får automatiskt besvär. Tänker du däremot till och tex äter enligt FODMAP på vardagarna för att kunna "fuska" till helgen blir inte "hinken" överfylld och magen mår bättre. Så jag följer inte slaviskt, man måste få unna sig en avokado eller tzatziki med vitlök ibland.



Upplever du några hälsoeffekter sedan du började med anpassad kost?

Absolut. Så länge jag följer FODMAP har jag inga problem med avföringen vilket är otroligt skönt. Det har också lett till att jag är mindre gasig och uppblåst och får väldigt sällan ont i magen.

Om du bjuder någon på middag som inte har IBS, anpassar du maten både för dig och den som blir bjuden?

Ja det brukar jag göra. Jag gillar att laga mat och har köpt flera kokböcker med recept anpassade efter FODMAP vilket gjort att det blivit en naturlig del av min matlagning. Och det finns mycket gott man kan laga även utan FODMAPS. Har jag till exempel tänkt göra biff stroganoff kan jag byta ut svampen mot paprika och gula löken mot salladslök. Har man väl satt sig in i det är det inte så svårt som det först verkar! Följ gärna mitt matkonto på Instagram @foodofzak för IBS-anpassade recept.



Om du blir bjuden på middag, talar du då om innan att du äter specialkost?

Det beror lite på hur väl jag känner personerna och vad för tillfälle det är. Oftast brukar jag anpassa min kost dagarna innan jag är bortbjuden så jag skall slippa behöva be om det men oftast är det inga problem att be om gluten- och laktosfritt då många äter det ändå idag, och i värsta fall kan man ju peta bort det man är känslig mot.

Är det något livsmedel som du saknar?

Ja, svamp, vitlök, vattenmelon och mango saknar jag mycket. Men jag unnar mig det ibland, lite bullrig och uppblåst mage en dag eller två kan jag leva med.



Äter du några kosttillskott?

Nej inga alls just nu faktiskt. Min dietist rekommenderar mig att avstå kosttillskott (då det enligt henne bara kostar pengar) och äta varierad kost istället vilket har fungerat bra hittills.

Vad vill du hälsa till en nyfiken filur där ute som funderar över detta?

Det kan verka som ett stort projekt att börja äta enligt FODMAP. Jag började på eget bevåg och det var lite av en "djungel" i början att lära sig alla do's and don'ts. Men ge inte upp. För hjälp på vägen, be din husläkare om en remiss till en dietist. De kan hjälpa dig med upplägg utefter just dig och dina besvär. Ju mer du läser på och äter enligt FODMAP ju lättare kommer du känna att det blir och effekterna är guld värda.

FODMAP är ett akronym och står för **F**ermenterbara, **O**ligo- **D**i-och **M**onosackarider och **S**ockeralkoholer (Eng**P**olyols). Läs mer på Belly Balance hemsida:

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

TILL VÅRA LÄSARE

Så roligt att höra att ni besökt
Stiernhelms på landet, Krog och livs i Funbo
och ätit pizza och hänvisat till vår tidning.

Lisa och Tommy hälsar så gott till er alla!

GLUTENFRITT VÖRTBRÖD

Av Margareta Elding-Pontén

Jag kan aldrig låta bli att experimentera lite – även om jag bakar efter recepten i min egen bok. Igår bakade jag Vörtbröd. Det finns två recept på Vörtbröd i min bok [Glutenfritt – gott och enkelt](#) och igår blev det en mix av dem båda med några ändringar. Gott blev det! Här har jag skrivit ner hur jag gjorde. Notera dock att jag bara har bakat så här en enda gång, så mängderna är inte dubbelkollade.



Foto: Hans Björck

Till 30 bullar eller 4 små limpor

Fördeg – på kvällen:

15 g jäst för söta degar
1 flaska (33 cl, 330 g) julmust
100 g rent (glutenfritt) havremjöl

Nästa morgon:

15 g jäst för söta degar
1 flaska (33 cl, 330 g) glutenfri öl (eller julmust – ta i så fall bara hälften av sirapen nedan)
1 flaska (33 cl, 330 g) julmust
3 msk fiberhusk
200 g rent (glutenfritt) havremjöl
1 tsk mald kummin
1 tsk mald kardemumma
1 tsk mald kryddnejlika
rivet skal av 1 apelsin
fördegen från gårdagskvällen
65 g (knappt ½ dl) mörk sirap
2 tsk salt
cirka 600 g (cirka 10 dl) glutenfritt mjöl (Jag använder Finax röda mix)

Pensling:

42 g (2 msk) mörk sirap
1 tsk vatten

Gör så här

Fördegen: Smula ner jästen till fördegen i en liten bunke. Häll över kall julmust och rör tills jästen är löst.

Vispa ner havremjöl till en jämn och lös deg.

Täck med plastfolie och låt stå över natten eller i minst 6 timmar. Fördegen jäser upp och blir pösigt, fastare och bubblig.

Fortsättning nästa sida

Nästa dag: Smula ner jästen i degbunken.

Blanda öl och julmust och värm till 37 °C. Häll blandningen över jästen och rör tills jästen är löst.

Vispa ner fiberhusk och låt stå 10 minuter så att fiberhusken hinner svälla.

Rör ner havremjöl, kryddor, rivet apelsinskal och fördegen.

Rör ner sirap, hälften av mjölet och därefter salt.

Tillsätt sedan resterande mjöl under knådning tills degen är klabbig men så fast att den inte direkt faller ihop, när man slutar att bearbeta den.



Foto: Hans Björck

Täck med bakduk och låt jäsa i minst 1 timme. Min deg jäste i 75 minuter.

Stjälp upp degen på lätt mjölat bakbord.

Skär i lagom stora bitar och forma till bullar med lätt mjölade händer. Knåda inte utan forma bara försiktigt med händerna. Lägg dem på en bakplåt. ELLER: Skär i större bitar och forma till små avlånga bröd. I så fall är det nog egentligen bättre att lägga dem i brödformar eller i jäsformar – åtminstone under jäsningen – men jag lade dem direkt på bakplåten. (När jag bakade gjorde jag 15 bullar och 2 små limpor.)

Låt jäsa under bakdukar – cirka 20 minuter för bullarna och 45 minuter för bröden. Kontrollera att de har jäst färdigt genom att försiktigt trycka med ett finger på ytan. Om den lilla gropen direkt fjädrar tillbaka är de färdigjästa.

Rör ihop sirap och vatten och pensla bröden/bullarna med det precis innan de åker in i ugnen.

Grädda bullarna i 200 °C med varmluft i cirka 10 minuter och bröden i 200 °C med varmluft i cirka 20 minuter. (Utan varmluft: Höj temperaturen i ugnen till 225 °C.) Notera att olika ugnar är olika. Temperatur och tid kan därför bli annorlunda med olika ugnar.

Ta ut och låt svalna på galler.

Lycka till! /Margareta

GODA SALTA MANDLAR

eller valnötter

3 dl vatten

3 msk salt

300g mandlar eller valnötter

Koka upp vatten, häll i saltet och rör om tills det löst sig. Lägg i mandlar eller valnötter i saltvattnet och låt stå och dra i 10 minuter. Häll av vattnet och bred ut mandlar eller valnötter glest på en ugnsplåt och rosta i 225 grader lite längre ner än mitten av ugnen i 7-8 minuter. Passa noga, de bränns lätt. Mums!



Foto: Karin Fernström

CELIAKISTENS ERFARENHETER

av Lena Renström

Celiakistens klagan

Det är nu två och ett halvt år sedan jag fick diagnosen celiaki, då var jag 68 år. Det är ett år sedan jag fick göra en uppföljande gastroskopi med provtagning av tarmslemhinnan och fick beskedet att tarmluddet växt upp men det fanns inflammatoriska förändringar kvar?



Foto: Lena Renström

Om jag fortfarande inte var helt bra skulle jag boka tid hos dietist för att skärpa upp min diet. Det stod så faktiskt, skärpa upp. Det gjorde jag inte för jag kan inte tänka mig att något gluten slinker igenom min noggranna kontroll. Ja det vill säga, *spår av gluten* tillåter jag mig.

Mår jag bra då? Ja allt oftare, nu är det bara ibland som jag har diffust ont i magen som jag kallar det. Men jag tycker inte mina toalettvanor är på något sätt normala, tvärt om väldigt växlande. Och det är en fråga som jag inte alls vet om det är bara jag eller om det är vanligt bland celiakister att ibland vara en tät toalettbesökare?

Förresten, ni som besöker Uppsala, har ni noterat att den enda offentliga toaletten som fanns (låg i Resecentrum) är stängd? Men jag vet vilka kaféer men kan smita in på utan att fika.

Vad skrivs det i litteraturen om tillfrisknande? Jag googlar och försöker förstå vad som händer i min tarm i den vägen. I en undersökning från Storbritannien (Hutchinson et al, 2010) visade att

56 % av en återställd tarmslemhinna två år efter glutenfri diet men för några tog det fyra till fem år att komma dit. Jaha, och vilken "underbar" artikel från Kanada (Pulido et al, 2013). I den enkätstudien noterar 60 % en förbättring vad gäller magsmärtor när de stått på glutenfri diet i mellan ett och fem år. Efter fem år glutenfritt rapporterade 65 % förbättring.

Det var väl en marginell skillnad. Och vad betyder det egentligen? Efter minst fem års glutenfri diet har fortfarande 35 % magsmärtor. Det här var bara ett av de fjorton symtom som var med i undersökningen. Ja jag får nog vara nöjd med att det med myrsteg känns allt bättre.

Celiakistens beröm

Nu tar vi något som är positivt. Under min tid som celiakist kan jag notera att det kommit flera nya frysta bröd i min matbutik, en del goda också.

Det kommer nya glutenfria ölsorter på systembolaget, varje månad tror jag. Det finska bryggeriet Kukko som funnits som glutenfri folköl på systemet har nu i Sverige börjat sälja alkoholfri öl, i burk, med flera olika smaker. Min matbutik i Knivsta har den inte men ICA i Forshaga hade den i höstas. Fast förstås inte bland andra glutenfria utan i skåpet med kylda drycker. Ren slump att jag såg den. →



Visst är det spännande att inventera i mataffären. Ibland hittar jag bröd i den vanliga brödhyllan och som inte innehåller gluten alls, och i Dagens Nyheter fanns ett brödrecept häromveckan som var helt glutenfritt och, det anmärkningsvärda, var att det INTE påpekades.

I fjol hade jag 70-årskalas vid den här tiden. Vilken tur att jag inte är född på jämnt tiotal, då hade det inte blivit kalas nu. I all fall hade jag fyrtioalet gäster och bjöd på buffé. Och den var laktos- och glutenfri utan undantag och alla åt med förtjusning. Jag sa att det här är ett statement, som det heter nuförtiden.

JULKUL

I dessa lite trista coronatider kommer lite klurigheter som du kan försöka lösa.

Svaret hittar du längst ner på sista sidan.



Vilken känd julsång döljer sig i denna omgjorda sångtitel?

1. Exemplar av fyrfota däggdjursart har bråttom att passera nedkyld yta.

Svar: _____

2. Dygnsskifte pågår, ljudlöshet är förehavande i bosättningarna.

Svar: _____

3. Fantiserande om helgfirande vars geografiska hemvist sammanfaller med familjär ursprungsort.

Svar: _____

4. Högtidsrelaterande multipla ljuskällor aktiveras.

Svar: _____

Bilda rätt ord (ledtråd, julätbart)

5. STIG SÖRR RYNG Svar: _____

6. SIV P KNORR Svar: _____

6. LILL DASSAL Svar: _____

INTERVJU MED RESTAURANG PAESANO

En Italiensk pizzarestaurang i Sala backe i Uppsala



Berätta om dig själv.

Jag heter Yuri och är 33 år. Jag har arbetat i restaurangbranschen i många år både utomlands och i Sverige.

Varför ska man besöka Paesano?

Om man vill avnjuta en enormt god äkta napolitansk pizza i vår varma avslappnade italienska atmosfär med personal från Italien, så ska man absolut göra ett besök hos oss. Vi erbjuder naturligtvis andra maträtter med inspiration från Italien exempelvis pasta.

Beskriv mat- och dryckesinriktningen

Maten och drycken är genomgående inspirerad från Italien. Det är viktigt för oss att visa tydligt att vi är en Italiensk restaurang, allt från pizza till vin och efterrätter.

Vi har hört att din personal kommer direkt från Italien, berätta mer

Ja, vi vill att de flesta som arbetar på Paesano ska ha italienskt ursprung. Så via kontakter hittade vi några italienare från södra Italien som ville vara med på vår resor och kom till Sverige.

Vilken roll har du utöver att du är krögare?

Jag är krögare, men jag är också på plats i restaurangen och arbetar på samtliga positioner varje dag. Jag vill vara delaktig och närvarande i det dagliga arbetet, det är det jag brinner för.

Erbjuder ni era gäster wifi?

Ja vi erbjuder gästerna gratis wifi.

Vilken är din favoriträtt?

Den klassiska napolitanska Margarita är min favorit.



Kan jag äta er mat om jag är allergisk mot gluten, mjölk och jordnötter?

Absolut anpassar vi maten efter eventuella allergier.

Hur arbetar ni med specialkost?

På menyn så har vi olika alternativ för olika sorters kost. Är det någonting som inte fungerar för någon, har vi en bra kommunikation och vi erbjuder ett alternativ. På menyn står det tydligt att de ska meddela personalen vid eventuella allergier, så det brukar aldrig bli till något problem.

Har ni någon öl som är glutenfri?

Ja, vi har glutenfri öl.

Hur upplever du det sortimentet som din leverantör erbjuder som är anpassat för allergener?

Mina leverantörer har ett bra sortiment för olika former av allergier.

Har ni take away?

Ja, vi har take away, där finns även att beställa färdig middagspåse med tre rätters middag.



Erbjuder ni hemkörning?

På grund av högt tryck i restaurangen så kan vi tyvärr inte erbjuda hemleverans, men vi kommer inom kort finnas på Foodora. (Foodora är ett onlineföretag som erbjuder hemleverans av varor).

Ni öppnade precis när Corona pandemin startade, hur var det?

Vi var inledningsvis tveksamma till att öppna under pågående pandemi, men beslöt oss ändå för att fullfölja vår plan, och det visade sig vara ett riktigt beslut. Vi hade fullt upp hela våren och sommaren. Kunderna var glada att vi öppnat något som inte fanns tidigare i Uppsala. Ryktet spred sig väldigt fort och nyfikna gäster kom bland annat från Stockholm, Västerås och även norrifrån runt Gävle. Väldigt roligt!

Hur upplevde du sommaren/hösten?

Sommaren har varit enormt bra. Vi har en stor uteservering där många har kunnat njuta av god mat och dryck under våren/sommaren. Hösten har vi märkt av en nedgång som alla andra. Men trots det så kommer gästerna speciellt på veckosluten, även om det är i något mindre utsträckning.

Berätta mer om era idéer och framtidsvisioner

Vi är på väg att börja med franchising på andra orter. Och lite andra idéer är på gång. (Franchise eller franchising är en affärsmodell där ett varumärke, koncept eller produkt kan användas av en oberoende näringsidkare mot en avgift till varumärkesägaren).

CELIAKI, EN SJUKDOM ELLER MÖJLIGHET?

Av Karin Fernström

Jag minns när min dotter fick diagnosen celiaki 2012, hon grinade och jag tänkte (men sa det inte) usch vad besvärligt! Mycket vatten har runnit under broarna sedan dess och numera ser varken jag (eller min dotter) att det är besvärligt. Det är andra människor som ser det så, inte vi.

Vi är en liten familj, min dotter Klara och jag, och vi gjorde allting fel i början. Vi påbörjade behandlingen utan provtagning, fick ett resultat och tänkte att, nu kör vi glutenfritt helt enkelt, men så lätt skulle vi inte komma undan, skolan krävde läkarintyg. Så vi fick göra om, och göra rätt, och det gick bra. När vi fått det bekräftat av läkare fick vi kontakt med en dietist som gav oss råd och glutenfria varor på livsmedelsanvisning från apoteket. Vi fick i mina ögon, mängder med glutenfria mjölmixer och andra ersättnings varor.



Efter att jag slängt ut allt med gluten i från mitt skafferi och märkte att jag själv också mådde så mycket bättre av glutenfritt, förstod jag att även jag hade det. Så började mitt experimenterande med att baka glutenfritt. Det var inte lätt, det blev torrt och det blev stabbigt. Jag använde mjölmixer och brödmixer och inget blev bra. Det tar tid att ställa om tänket, baket och den negativa känslan när allt känns dyrt, orättvist och besvärligt.

Tills jag fick en receptbok på glutenfritt bröd bakat på naturliga mjölsorter av min bror i födelsedagspresent. "Friendly bread" En tydlig, lätt och helt outhärlig bok för mig. Jag har inte provbakat allt, man får så lätt favoriter och håller sig till dessa. Nedan finns en länk till en sida som ger ett smakprov ur boken.

<https://www.smakprov.se/smakprov/?isbn=9789171262585&partner=smakprov>

Nu för tiden, när min dotter flyttat hemifrån och jag är ett ensamhushåll, så bakar jag inte speciellt mycket längre. Jag har upptäckt att jag inte är så förtjust i bröd, pasta eller bulgur. Jag älskar verkligen grönsaker, kött, fisk och fågel. Det finns massor av bra mat där ute utan mjöl, och om jag blir sugen på pasta, köper jag hellre glutenfri bön- eller linspasta istället för den processade glutenfria pastan i glutenhyllan.



Varför ska man tänka att det är ett problem med att vara celiakist? Jag väljer att se det som att jag äter nyttigt och jag får en himla bra ursäkt att tacka nej till den där kakan på kalaset. Om jag blir sugen tar jag hellre en mörk chokladbit eller en god ost och ett glas vin till helgen (vill man inte köpa dyra glutenfria kex, kan man ta nachochips till osten). "Det är inte hur man har det, utan hur man tar det" Sa en klok vän till mig för länge sedan, och jag tar det bra!



ÄR DU INTRESSERAD AV STYRELSEARBETE?

Celiakiföreningen i Uppsala söker nya ledamöter. Om du är nyfiken på hur en förening fungerar, vill vara med och förenkla vardagen för alla som lever med eller i nära av någon med celiaki (glutenintolerans) vill vi gärna att du hör av dig till oss.

Du kan även nominera en annan person som du vill ska kandidera till uppdraget. Då vill vi ha namn och telefonnummer senast den 1 februari 2021

Att vara aktiv i en förening kan vara kul, inspirerande och lärorikt. Som ny i styrelsen får du åka på utbildning via Svenska Celiakiförbundet där du får lära dig mer om celiaki och hur det är att arbeta ideellt. Du får även erfarenhet av styrelsearbete som kan vara bra att lägga till i ditt CV. Att sitta med i styrelsen innebär att närvara på styrelsemöten, vara aktiv i vårt arbete och hålla i en eller två aktiviteter om året tillsammans med någon annan från styrelsen.

Vi blir extra glada om du har erfarenhet av tidigare kassörsuppdrag då vi söker en ny vice kassör. Vi söker även en sekreterare och fler ledamöter eller om du bara vill sitta med som suppleant. Ta chansen att göra din röst hörd och vara med och påverka, anmäl ditt intresse till: [uppsala@celiaki.se](mailto: uppsala@celiaki.se) eller på telefon 073-243 53 24

Tillsammans är vi starkare!

Välkommen med din intresseanmälan.

Hälsningar Mariia Rönström
Ordförande i Uppsala läns Celiakiförening

Avsändare:
Celiakiföreningen i Uppsala län
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala

STYRELSEN

Ordförande

Mariia Rönström

Vice ordförande

Vakant

Sekreterare

Susanna Lax

Vice sekreterare

Lena Samuelsson

Kassör

Laila Ericsson

Vice kassör

Karin Fernström

Medlemsregister

Karin Fernström

Medlemsblad

Karin Fernström

Webbsida

Karin Fernström

Facebook

Mariia Rönström

**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/

KONTAKTUPPGIFTER

Webbsida:

www.celiaki-se/upsala

Facebook:

facebook.com/celiakiupsala

E-post:

upsala@celiaki.se

Telefon:

073-243 53 24

Adress:

Celiakiföreningen i Uppsala Län
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala

1. Råven raskar över isen 2. Midnatt råder 3. Jag drömmer om en jul hemma 4. Nu tändas tusen juleljus
5. Risgrynsgröt 6. Prinskorv 7. Silsilad



**SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET**
Uppsala