










# Glutenfri kost: JA- og NEI-mat

|  | JA-mat   | NEI-mat   | Merknader  |
|--|--|---|--|
|  <p>Brød/kornprodukter</p>     | Glutenfritt brød<br>Glutenfrie rundstykker o.l.<br>Glutenfrie lomper<br>Glutenfri frokostblanding                  | Brød<br>Rundstykker o.l.<br>Lomper<br>Frokostblanding   | Bruk ren skjærefjel og ren kniv.<br>Vær obs på glutenholdige smuler i smør og pålegg.                      |
|  <p>Grønnsaker, frukt, bær</p> | Grønnsaker, frukt, bær (ferske, frosne og hermetiserte)  |   | Se opp for krutonger.<br>Dressing og tilbehør:<br>Sjekk ingredienslisten.                                  |
|  <p>Melkeprodukter</p>         | Melk<br>Risdrikk, soyadrikk, kokosmelk<br>Glutenfri havredrikk<br>Yoghurt<br>Fløte, rømme<br>Ost                   | Melkeprodukter med müsli og tilsvarende.<br>Glutenholdig havredrikk                                   | Sjekk innholdsfortegnelse, hør med produsent ved tvil.   |
|  <p>Kjøtt</p>                 | Rent kjøtt<br>Rene kjøttprodukter<br>Glutenfrie pølser, kjøttkaker og karbonader                                   | Kjøttprodukter panert med mel eller kavring.<br>Noen blandingsprodukter                               | Sjekk innholdsfortegnelse på hel- og halvfabrikata produkter som kjøttkaker, pølser, kjøttpålegg.          |
|  <p>Fisk/skalldyr</p>        | Rene fiske- og skalldyrprodukter.<br>Fisk med glutenfri panering   | De fleste panerte fiskeprodukter.<br>Noen blandingsprodukter  | Sjekk innholdsfortegnelse på hel- og halvfabrikata produkter som fiskekaker, fiskeboller, fiskepålegg etc. |
|  <p>Supper</p>               | Klare supper og buljonger*<br>Purésupper uten glutenholdig jevning   | Supper jevnet med hvetemel.<br>Brødkrutonger<br>Gryn  | Kan jevnes med Maizena/potetmel.<br>*Sjekk innholdsfortegnelse.  |
|  <p>Saus</p>                 | Sauser uten jevning eller jevnet med glutenfritt mel, Maizena eller potetmel                                       | Sauser jevnet med hvetemel  | Sjekk innholdsfortegnelse på hel- og halvfabrikata.  |
|  <p>Kaker/dessert</p>        | Marengs, nøttebunn uten hvetemel og andre glutenfrie kaker og kjeks.<br>Glutenfri gjærbakst<br>Is, fromasj og gele | De fleste kaker og boller<br>Kjeks og iskjeks<br>Is med kjeks, kakedeig o.l.<br>Mørdeig<br>Butterdeig | Sjekk innholdsfortegnelse på hel- og halvfabrikata.  |
|  <p>Drikke</p>               | Mineralvann<br>Kaffe, te<br>Melk, juice, saft<br>Øl som er merket glutenfritt                                      | Øl som ikke er merket glutenfritt   |  |



# Tips til tilberedning, servering og oppbevaring av glutenfri mat

- Tilbered den glutenfrie maten i egen «ren» sone på kjøkkenet. Hvis dette ikke er mulig, er det ekstra viktig at det er rent der man tilbereder maten.
- Det er ikke nødvendig å bruke egne kjøkkenredskaper til glutenfri matlaging så lenge de du har er helt rene.
- Bruker du et vaffeljern som er benyttet til glutenholdig røre er det viktig å rense vaffeljernet godt før du steker glutenfritt. I tillegg bør du gi bort de to første vaflene til en som ikke har glutenintoleranse.
- Skal man riste glutenfritt brød bør man bruke egen brødrister eller toastposer for å beskytte mot forurensing.
- Server glutenfrie brødvarer separat, og ikke sammen med det glutenholdige brødet.
- Hvis mange sitter sammen og spiser, send det glutenholdige brødet rundt bordet i stedet for over. Da unngår man å få smuler i den trygge maten.
- Når du skal tilberede og servere mat til en som ikke tåler gluten må du være nøye med å sjekke ingredienslisten på råvarene slik at vedkommende ikke blir syk. Ta gjerne vare på emballasjen så gjesten din kan sjekke selv.
- Bruk eget smør og eventuelt smørepålegg til den glutenintolerante. Da slipper man å være uheldig med smuler.
- Oppbevar glutenfrie tørrvarer i egne skap/skuffer adskilt fra de glutenholdige. Hvis det ikke lar seg gjøre bør det glutenfrie oppbevares øverst i skapet slik at man unngår å drysse glutenholdig mel oppi det glutenfrie.
- Merk de glutenfrie frysevarene godt. Da unngår man å servere glutenholdig mat til en som må ha glutenfritt.
- Er du usikker på om en ingrediens inneholder gluten, sjekk vår ingrediensliste på [ncf.no](http://ncf.no).

## Kort om gluten

Gluten er et protein som finnes i hvete, rug og bygg og alle varianter og hybrider av disse, som durumhvete, spelt, emmer, enkorn, tritikale og kamut®. Havre kan være forurenset av glutenholdig korn, men det finnes ren, glutenfri havre. Gluten gjør det mulig for gjærbakst å heve seg, fungerer som et bindemiddel og gjør deigen lettere å jobbe med.

