

# Glutenfrie tips og oppskrifter

TIL SKOLER OG BARNEHAGER



Klart  
du kan!



NORSK  
CØLIAKIFORENING

Dette heftet er utarbeidet av Norsk cøliakiforening, og er ment å være til inspirasjon og nytte for glutenfri tilrettelegging på skoler, SFO og i barnehager. Ønskes flere oppskrifter eller ytterligere informasjon, kontakt oss gjerne.

NORSK CØLIAKIFORENING

[www.ncf.no](http://www.ncf.no) - [post@ncf.no](mailto:post@ncf.no) - tlf. 22 40 39 00

## Kort om glutenintoleranse

Glutenintoleranse er fellesbetegnelsen for cøliaki, dermatitis herpetiformis (DH), ikke-cøliakisk gluten-sensitivitet og noen former for hveteallergi.

**Cøliaki** er en livslang autoimmun sykdom som oppstår i tynntarmen. Når en med cøliaki spiser glutenholdig mat ødelegges tarmtottene i tarmslimhinnen. Dette gjør at evnen til å suge opp næringsstoffer reduseres. Symptomer kan være periodevis/langvarig diaré, kronisk forstoppelse og luftansamlinger, kronisk jern- og vitaminmangel, vantrivsel, påfallende tretthet, uforklarlige magesmerter, manglende vektøkning/vekttap og dårlig høydevekst (hos barn), emaljeskader på permanente tenner. Behandlingen er konsekvent, livslang glutenfri kost.

**DH** er en hudsykdom med små væskefylte blemmer og sterk kløe. Med et glutenfritt og jod-reduert kosthold vil de fleste bli så godt som symp tomfrie og slippe å bruke medisiner.

En person som har **ikke-cøliakisk glutensensitivitet** har mange av de samme plagene som ved cøliaki,

men har ingen påvisbar skader på tarmslimhinnen. I dag forskes det en del på denne tilstanden, og antagelig bør den skifte navn til «ikke-cøliakisk hvete-sensitivitet», «hveteproteinsensitivitet» eller «hveteproteinintoleranse» fordi det ikke er gluten i hvete-melet disse pasientene reagerer på. Nyere funn kan tyde på at en del av pasientene egentlig reagerer på de ikke absorberbare karbohydratene (FODMAP) i hvetemelet (fruktaner), og at de har en variant av irriterabel tykktarmssyndrom (IBS). Andre ser ut til å reagere på hveteproteiner, uten at det dreier seg om klassisk hveteallergi. Det som uansett er sikkert, er at denne gruppen reagerer når de spiser brød, og dermed må leve glutenfritt i praksis.

**Hveteallergi** kan gi plager i luftveiene (høysnue, astma), mage/tarmkanalen (akutte magesmerter, oppkast, diaré) eller utslett ved berøring (kontaktallergi). De med slik allergi reagerer hovedsakelig på andre proteiner i hveten enn de som har cøliaki.

## Hva er gluten, og hvilke produkter inneholder gluten?

Gluten er et protein som finnes i hvete, rug og bygg, og alle varianter og hybrider av disse kornsortene som spelt, durumhvete, emmer, enkorn, tritikale og kamut. Dette betyr at også produkter som er fremstilt av disse kornslagene inneholder gluten (for eksempel semulegryn, kruskakli, malt). Gluten gjør det mulig for gjærbakst å heve seg, fungerer som bindemiddel i deigen og gjør den lettere å jobbe med.

En person med glutenintoleranse kan ikke spise «vanlig» brød eller rundstykker, knekkebrød, kjeks, pasta, mange sauser, panerte produkter og halv-

fabrikata, for å nevne noen eksempler. Man må derfor være nøye med å lese innholdsfortegnelser, selv om man kjenner produktet og har brukt det tidligere. I dag finnes det heldigvis mange glutenfrie alternativer å få kjøpt. I tillegg er det veldig mye godt man kan bake/lage selv, og i de påfølgende sidene kommer noen gode glutenfrie oppskrifter og tips til dette. Vi håper disse vil være til god nytte når det gjelder tilrettelegging for barn med glutenintoleranse i din skole eller barnehage.

## Inkludering!

For alle barn er det viktig å føle seg inkludert i fellesskapet. Måltider og matlaging er fine sosiale arenaer, og det er kjedelig å føle seg utenfor fellesskapet i disse sammenhengene, kanskje spesielt for barn. Derfor bør det tilrettelegges for at barn med glutenintoleranse (og/eller andre intoleranser) får et best mulig tilbud, et tilbud som skiller seg minst mulig fra det som de andre barna får. Og for barn med glutenintoleranse er det kanskje ekstra viktig å lære seg å lage mat som de selv kan spise!



## Generelle tips til håndtering

- Den glutenfrie maten tilberedes separat. Sett helst av et eget område for baking/tilberedning av denne (men unngå at vedkommende med glutenintoleranse må stå for seg selv).
- Glutenfri mat må ikke forurennes av glutenholdig mat. Vær nøye med renhold av redskaper og bakeplass (skjærebrett, kakeformer, brødkniver).
- Bruk bakepapir til plater og former, og benytt egne redskaper til den glutenfrie deigen (slikkepott, bakeboller og lignende).
- Spar på emballasje og innholdsfortegnelser. Ved tvil om gluteninnhold eller ikke: Ta kontakt med fagpersoner/foresatte eller produsenten.

## Baketips

- Det finnes mange gode glutenfrie meltyper å få kjøpt. Man kan gjerne endre på de oppskriftene som har oppgitt en spesiell meltype, og blande ulike glutenfrie meltyper for best bakeresultat.

**NB – Vær obs på at noen med glutenintoleranse må ha glutenfri mat som er uten hvetestivelse. Benytt i så fall glutenfritt mel som er uten hvetestivelse.**

- Hvis deigen er klissete å arbeide med kan man strø litt glutenfritt mel på bakebordet og bruke en eller to slikkepottes til elting.
- En isskje er fin å bruke til å sette rundstykker eller boller på et stekebrett. Dypp isskjeen i lunkent vann, så unngår du at deigen henger fast.
- Sprøyteposer (store poser som ligner på kremsprøyter) er fine å bruke hvis man skal lage for eksempel rundstykker og deigen er løs og klissete. Ha litt olje på innsiden av posen før du tar deigen oppi, og form det du måtte ønske.
- Bakeunderlag av silikon egner seg godt til glutenfri baking.



Ca. 24 horn

## 1 Horn med ost og skinke

150 g smør  
 6 dl melk  
 1 pk gjær  
 1 ½ ss fiberhusk  
 2 ts salt  
 1 ss sukker  
 250 g Jyttemel original  
 200 g Semper Mix  
 300 g Finax fin melmix eller Schär mix B  
 1 ts bakepulver

Fyll:

1 pk ost i skiver  
 1 pk røkt skinke i skiver  
 krydder etter ønske

1. Smelt smøret, ha i melk og varm til fingervarm 37grader, løs opp gjæren.
2. Visp fiberhusk ut i væsken og la det svulle 5-10 minutter.
3. Ha i salt, sukker og mel.
4. Elt deigen godt i en kjøkkenmaskin.
5. Sett deigen til heving til dobbel størrelse under plast.
6. Deles i 3 emner og kjevles ut til en rund leiv med Jyttemel original.
7. Settes på bakepapkledde stekebrett.
8. Del hver leiv opp i 8 snipper.
9. Legg på ost og skinke, og krydder etter smak.
10. Rulles sammen til horn.
11. Etterheves ca 30 minutter.
12. Pensles med egg og strøs med ost og krydder.
13. Stekes ved 225 grader ca 15 minutter midt i ovnen.

## 2 Pizzabunn

4 dl vann  
 ½ pk gjær  
 2 ss olje  
 ½ ts salt  
 Ca. 500 g fint/grovt glutenfritt mel

1. Varm vann til fingervarm 37 grader og løs opp gjæren.
2. Bland alle ingrediensene og elt det godt sammen.
3. Heves ca. 30 min.
4. Stryk ut på bakepapkledde stekebrett med en slikkepott dyppet i lunkent vann.
5. Ha på ønsket fyll.
6. Stekes ved 250 grader midt i ovnen ca 15 min



**Tips:**  
 Forstekte pizzaer kan fryses.



### 3 Bondebrød

5 dl kefir  
1 ½ dl vann  
½ dl olje  
1 ss sirup  
1 pk gjær  
1 ss fiberhusk  
100 g Semper Mix  
100 g Jytte Arv  
250 g Semper Mix med Fiber  
200 g Toro grov melblanding  
1 ts salt

Litt ekstra  
mel eller  
maldonsalt til  
å strø på brødene.



#### Tips:

*Deigen fungerer  
også til rundstykker  
og baguetter.*

1. Bland kefir, vann, olje og sirup og varm væsken til fingervarm 37 grader og løs opp gjæren.
2. Visp fiberhusk ut i væsken og la det stå og svulle noen minutter.
3. Bland det tørre, og tilsett det øvrige.
4. Alt eltes til deigen blir godt blandet.
5. Forhev deigen i 20-30 min.
6. Ha deigen ut på et melstrødd bakebord og del den i 2 emner som eltes og formes til runde eller avlange brød. Bruk Jytte Arv til å elte ut med.
7. Etterhev tildekket ca 30 min. eller til omtrent dobbel størrelse.
8. Pensle med vann og strø litt mel eller maldonsalt på toppen.
9. Stek bondebrødene ved 200 grader i ca 30 min. på nederste rille. Lager du rundstykker av deigen kan du redusere steketiden til 15-20 min. avhengig av størrelsen.

Gir 2 runde brød

### 4 Lomper med melk

300 g kokte poteter (Beate er best) =  
ca 2 store poteter  
2 dl Toro lys melblanding eller Semper mix  
½ ts salt  
½ dl melk (eller soyamelk)  
4 ss olje

1. Mos de varme, kokte potetene i mikseren.
2. Tilsett mel, melk og salt.
3. La mikseren gå til deigen løsner fra bollen.
4. Del den opp i emner som kjevles ut.
5. Trykk ut kakene med en skål eller et grytelokk.
6. Stekes i tørr stekepanne eller på takke på medium varme.

Ca. 8-10 lomper

### 5 Fluffy pancakes – amerikanske pannekaker

5 dl Schär mix C eller Toro lys melblanding  
1 ts bakepulver  
½ ts natron  
1 ts salt  
2 ss brunt sukker  
2,5 dl surmelk eller  
2,5 dl naturell soyayoghurt  
3 egg (skilles)  
2 dl H-melk eller 2 dl soyamelk  
½ dl smeltet smør eller olje

1. Bland de tørre ingrediensene.
2. Pisk sammen melk, eggeplommer og smør.
3. Rør det tørre ut i melkeblanding.
4. La røren svulle mens du pisker eggehviten.
5. Vend eggehviten forsiktig inn i røren.
6. Stekes i svele/lappestørrelse på middels varme.

## 6 Blåbærpai

1 liter blåbær  
1 dl glutenfritt mel  
2 dl glutenfrie havregryn\*  
1,5 dl sukker ( gjerne brunt sukker)  
75 g mykt/smeltet smør/margarin ( gjerne flytende)

\* *Glutenfrie havregryn* (spesialprodusert) tåles av de fleste med glutenintoleranse. Sjekk med foresatte om dette kan brukes.



1. Hell blåbærene over i en paiform.
2. Bland de resterende ingrediensene til en grynete masse.
3. Smuldre deigen jevnt over blåbærene.
4. Stekes ved 200 grader ca 20-30 minutter til smuldredeigen er blitt lysebrun på toppen.

Kan gjerne serveres med vaniljesaus eller is.

## 7 Rullekake

4 egg  
2 dl sukker  
1 dl glutenfritt mel  
1 dl potetmel  
½-1 ts bakepulver

1. Ha bakepapir i en langpanne (30 x 40 cm). Smør papiret.
2. Stivpisk sukker og egg.
3. Rør forsiktig inn mel og bakepulver.
4. Fordel røra jevnt i langpannen.
5. Stekes midt i ovnen i 200 grader i ca 10 minutter.
6. Ha sukker på den ferdigsteekte kaken.
7. Hvelv kaken over på et bakepapkledde stekebrett.
8. Fjern bakepapiret fra toppen av den avkjølte kaken.
9. Smør syltetøy (bringe bær, aprikos eller annet) jevnt over bunnen.
10. Rull kaken sammen fra langsiden.
11. Sett den gjerne kaldt før man skjærer den opp i skiver.

## 8 Pitabrød

5-6 dl vann  
½ pk gjær  
1 ss fiberhusk  
2 ss olje  
1 ts salt  
350 g Semper mix

1. Varm væsken til fingervarm 37 grader og løs opp gjæren.
2. Visp fiberhusk ut i væsken og la det svulle 5-10 min.
3. Rør inn olje, salt og mel.
4. Deigen skal være løs, som en tykk vaffelrøre.
5. Legges med skje på bakepapkledde stekebrett og smøres forsiktig utover med en skje dyppet i vann.
6. Heves 20-30 min.
7. Stekes ved 250 grader ca 10 min. midt i ovnen



Ca.5 pitabrød

## 9 Polarbrød

5 dl kefir  
 1 pk gjær  
 ½ ss fiberhusk  
 2 ts sukker  
 1 ts salt  
 4 ss olje  
 1 egg  
 500 g Finax grov melmix eller Semper mix med fiber (eventuelt 50/50)  
 100 g Jyttemel original

1. Varm væsken til fingervarm 37 grader og løs opp gjæren.
2. Ha i sukker og visp fiberhusk ut i væsken. La det swelle 5-10 min.
3. Tilsett øvrige ingredienser og rør alt godt sammen, gjerne i kjøkkenmaskin.
4. Del deigen i 10-12 emner og kjevle ut med Jyttemel original.
5. Settes på bakepapirkledd stekebrett og heves i ca 30 min.
6. Pensles med olje og prikkes med en gaffel.
7. Stekes ved 225 grader 10 min midt i ovnen.

10-12 polarbrød

## 10 Grunndeig til boller, skoleboller og kanelnurrer

150 g smør/margarin  
 5 dl melk  
 1 pk gjær  
 2 ss fiberhusk  
 1 dl sukker  
 2 ts kardemomme  
 100-120 g (1,5-2 dl)  
 Jyttemel original  
 500 g Semper Mix

### Fremgangsmåte kanelnurrer:

100 g smør  
 ½ dl sukker  
 2 ts kanel

1. Smelt smøret, ha i melk og varm til fingervarm 37 grader, løs opp gjæren.
2. Visp fiberhusk ut i væsken og la det swelle 5-10 min.
3. Ha i sukker, kardemomme og mel.
4. Elt deigen smidig.
5. Dekk til bollen og la den heve til dobbel størrelse ca 30 min.
6. Form deigen til forskjellig bakverk.
7. Settes på bakepapirkledd stekebrett.
8. Del deigen i to og kjevle hver del ut til et rektangel, ca ½ cm tykk.
9. Rør sammen smør, sukker og kanel og smør det utover deigen.
10. Rull leivene sammen fra langsiden.
11. Skjær rullene i skiver, ca. 2 cm tykke. Legges på bakepapirkledd stekebrett.
12. Etterheves under plast til nesten dobbel størrelse, ca 30 min.
13. Pensle snurrene med sammenvispet egg og dryss gjerne på perlesukker.
14. Stekes ved 225 grader i ca 10 min midt i ovnen.



### Tips:

Kan også fylles med vaniljekrem og eventuelt kanel.



Klart  
du kan!



NORSK  
CØLIAKIFORENING

Kontaktpersoner i fylkene finner du på  
[www.ncf.no](http://www.ncf.no) /NCF der du bor.

Revidert 2020